Georgiana Dăneț

Sexualitatea Sacră

Nivelul erotic-amoros și evoluția spirituală





Editura Știință și Conștiință

Dincolo de a ne satisface doar un instinct biologic primar de reproducere sexuală, această înzestrare erotică pe care o avem toţi ne poate purta pe cărările unei aventuri spirituale ce are drept ţel îndumnezeirea.

Practicând sexualitatea sacră în relaţia noastră de cuplu, vom descoperi că iubirea reciprocă fără de măsură nu este o simplă noţiune, ci o necesitate fundamentală.

Atunci când aspiraţiile spirituale autentice sunt preponderente în cadrul cuplului, acestea garantează evoluţia spirituală a celor doi iubiţi, punând bazele unei relaţii nealterate, ce va dăinui atât în aceasta lume, cât şi în lumea de dincolo.

Sexualitatea Sacră

Nivelul erotic-amoros și evoluția spirituală

Tehnoredactare: Seraphin Ambăruş
Prelucrare imagini: Seraphin Ambăruş, Márta-Éva Fülöp
Fotografii: Robert Leontescu
Coperta: Seraphin Ambăruş

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DĂNEŢ, GEORGIANA
Sexualitatea sacră : nivelul erotic-amoros şi evoluţia spirituală / Georgiana Dăneţ. - Piatra Neamţ : Ştiinţă şi Conştiinţă, 2012
Bibliogr.
Index
ISBN 978-606-93068-0-2

177.6
176

Tiparul executat la
S.C. GANESHA PUBLISHING HOUSE LTD. S.R.L. Bucureşti
Tel: 021 423 20 58 • tel/fax: 021 424 98 13
e-mail: contact@ganesa.ro • web: www.ganesa.ro

Georgiana Dăneț

Sexualitatea Sacră

Nivelul erotic-amoros și evoluția spirituală



Editura Știință și Conștiință

Cuprins:

Prefaţa editurii

După cum spunea Francois Rabelais, ştiinţa fără conştiinţă este ruina sufletului; la fel, sexul fără iubire este o mare eroare care conduce, gradat dar sigur, la împietrirea sufletului.

Aceasta carte este de fapt un fel de manual de utilizare a unei anumite părţi şi a unor anumite capacităţi înnăscute (dar nebănuite) ale corpului uman.

Realitatea este structurată pe multiple niveluri de manifestare, de la profan la sacru. La fel şi corpul uman, care este în sine un microcosmos în care se reflectă totul Dumnezeiesc este, în acelaşi timp, un instrument al conştiinţei umane ce poate fi utilizat în diferite moduri. Şi cel mai indicat este să îl folosim pentru a face bine sau foarte mult bine, atât nouă înşine cât şi celorlalţi semeni, aceasta fiind utilizarea sa „ideală", cea pentru care Dumnezeu ne-a pus la dispoziţie acest instrument sacru. În consecinţă, putem îndrăzni să spunem că această carte, revelându-ne modul în care ne putem utiliza corpul pentru a ne trezi conştiinţa, sufletul şi înzestrările sale nebănuite, latente, este ea însăşi o revelaţie.

În acest fel, ştiinţa (cunoaşterea) cuprinsă în această carte se dovedeşte a fi plină de conştiintă şi se adresează direct conştiinţei noastre care, în aceste timpuri obscure pe care le trăim, este necesar să fie din ce în ce mai trează şi mai activă, pentru a deveni o lumină călăuzitoare în întunericul ignoranţei care tinde să ne înrobeasca, fără însă a reuşi.

În ceea ce priveşte ideea evoluţiei spirituale, la care se fac dese referiri în carte, ea nu trebuie considerată ca fiind o obsesie. Ea este o necesitate şi devine o opţiune clară într-un anumit moment din viaţa aspirantului la desăvârşire.

Evoluţia spirituală este, în definitiv, o provocare pentru aventurierii spirituali, tocmai pentru că ea este posibilă. (Când facem această afirmaţie, ne gândim la sfinţii tuturor religiilor, care au dus la desăvârşire calităţile umane, transfomându-le

în virtuţi divine şi făcând din vieţile lor modele vii, electrizante şi inspiratoare pentru cei care aspiră la mai mult). Şi pentru că evoluţia spirituală este posibilă, tragem concluzia că ea a fost rânduită să fie o lege nescrisă a firii pentru fiecare suflet căci aşa cum în alchimie, menirea plumbului este să se transforme în final în aur, la fel menirea fiecărui suflet este să se înalţe cât mai mult, să trezească în el toate virtuţile, să desăvârşească în el tot ceea ce poate fi desăvârşit, pentru ca în final să descopere în tainiţa inimii scânteia nepieritoare din focul infinit, nestins şi etern care este Dumnezeu Tatăl.

Tradiţia orientală la care ne-am raportat în această carte şi care îşi are originile în revelaţii divine autentice de mare profunzime, recomandă aspiranţilor trei elemente fundamentale, sine qua non (fără de care nu se poate), şi care este bine să fie îmbinate într-un mod armonios, pe orice cale s-ar afla ei pe drumul către mântuire şi desăvârşire. Acestea sunt: citirea textelor sacre, practica perseverentă şi căutarea companiei oamenilor sfinţi (de altfel aceste elemente se regăsesc, identic sau similar, enunţate în mai toate tradiţiile spiritule autentice de pe întreaga planetă). De aceea, pentru a veni în ajutor celor conştienţi de valoarea acestor învăţături şi din dorinţa de a aduce lumină asupra unor cuvinte al căror înţeles adesea nu este bine cunoscut sau explicat, am adăugat la finalul cărţii un glosar de termeni pe care sperăm că cititorii îl vor găsi a fi extrem de util.

În final, îi dorim cititorului o lectură plăcută şi fructuoasă şi mai apoi rezultate excepţionale în aplicarea în viaţa de cuplu a învăţăturilor prezentate în carte!

Dedic această carte
Tatălui meu spiritual,
care mă ghidează cu iubire divină infinită
către renaşterea mea spirituală.

Prefaţă

Viaţa este un mister; ea se desfăşoară neperturbată de ceea ce credem că ştim despre ea. Putem doar să constatăm că trăim, fără ca mulţi dintre noi să fi descoperit ce anume ne face să fim vii, să gândim, să simţim, să acţionăm, să iubim, să visăm... care este esenţa noastră dumnezeiască.

Fiecare om îşi doreşte să fie fericit, şi ceea ce este misterios in această aspiraţie este ca nimeni nu ne-a învăţat ce este Fericirea. Iar fericirea alături de fiinţa iubită pare a fi una dintre dorinţele noastre cele mai intense.

Această fericire împărtăşită în cuplu este un amalgam complex de ingrediente: atracţie erotică, iubire reciprocă, compatibilitate mentală şi intelectuală şi, nu în ultimul rând, aspiraţii benefice si idealuri sublime comune. Fără aceste cinci forme de compatibilitate (erotică, afectivă, mentală, intelectuală şi spirituală), relaţia de cuplu va trece inevitabil prin încercările inerente oricărei relaţii umane ordinare.

Această carte a fost concepută pentru a aduce mai multă lumină asupra dimensiunii erotice umane, şi pentru a vă dezvălui atitudinile mentale şi metodele practice pe care le puteţi aborda în viaţa dumneavoastră sexuală pentru a o sacraliza, transformându-vă în acest fel întreaga existenţă într-o preafericire.

Pentru aceasta este necesar să renunţăm la inhibiţiile, tabuurile şi prejudecăţile cu care am fost îndoctrinaţi o viaţă întreagă. Este necesar ca cei doi iubiţi să devină conştienţi că ceea ce fiecare dăruieşte în relaţia erotic-amoroasă îşi

dăruieşte de fapt lui însuşi. De aceea, atât pentru bărbatul cât şi pentru femeia care a înţeles acest principiu fundamental va fi uşor să simtă că: *„Cea mai mare fecirire a mea este să o fac fericită pe iubita mea/să îl fac fericit pe iubitul meu.”*

Aşa cum am învăţat cu răbdare să vorbim, să mergem vertical, aşa putem învăţa şi cum putem să îl iubim pe celălalt, făcând din actul amoros o adevărată artă. Dincolo de a ne satisface doar un instinct biologic primar de reproducere sexuală, această înzestrare erotică pe care o avem cu toţii ne poate purta pe cărările unei aventuri spirituale ce are drept ţel îndumnezeirea.

Practicând sexualitatea sacră în relaţia noastră de cuplu, vom descoperi că iubirea reciprocă fără de măsură nu este o simplă noţiune, ci o necesitate fundamentală. Atunci când aspiraţiile spirituale autentice sunt preponderente în cadrul cuplului, acestea garantează evoluţia spirituală a celor doi iubiţi, punând bazele unei relaţii nealterate, ce va dăinui atât în acest univers fizic, cât şi în universul astral.

autoarea

Introducere

Primul semn de inţelepciune pe care ar trebui să-l dăm este acela de a realiza care este nivelul nostru predominant de conştiinţă. Atâta timp cât nu devenim conştienţi de nivelul nostru de conştiinţă, este mai dificil sa trasăm o anumită direcţie de evoluţie spirituală, pentru că atunci nu putem să ne asumăm într-un mod responsabil personalitatea proprie şi arhetipul uman predominant.

Fiecare nivel de conştiinţă, fiecare plan are legile sale precise de manifestare conform cărora acţionează, deci în momentul în care devenim conştienţi de nivelul de conştiinţă pe care ne aflăm, ne este mai uşor să ne înţelegem pe noi înşine şi atunci putem alege cu mai mare înţelepciune ce avem de făcut pentru a putea evolua spiritual cu eficacitate.

Majoritatea fiinţelor umane contemporane au nivelul preponderent de conştiinţă pe Svadhisthana Chakra. Stările avute pe acest nivel de conştiinţă au o anumită calitate specifică. Iată relatarea marelui eliberat şi înţelept Ramakrishna, după ce şi-a trezit complet acest centru de forţă:

„Eu am intrat în a 2-a vale. Aici nu mai eram deloc asaltat de obsedanta frumuseţe materială a tot ceea ce vedeam. Lumina, ca şi energia care învăluie lumea aici, era mai rafinată, mai subtilă şi mai calmă. Forme frumoase dar nedeterminate, culori şi sunete armonioase obsedau în mod apreciabil orele petrecute în această lume subtilă.

Aici, eu trebuie să mărturisesc că, în acele momente, am avut tentaţia de a crea viaţă; aici am ascultat pregnant chemarea sexului, căci în sublima lume a celei de-a 2-a văi ele imbracă o aparentă stranie seducţie de putere. Dar oricât de mare este această putere de seducţie, sufletul trebuie să reziste până la capăt şi aici. De aceea m-am străduit să mă eliberez de obsedanta atracţie a sexualităţii, amplificând căutarea neobosită a Absolutului.”

Atitudinea unei fiinţe ce are calităţile unui erou spiritual (virya) este aceea de asumare responsabilă a ceea ce ea este cu adevărat acum. Este simplu de spus, însă această asumare presupune un adevărat act de curaj pentru a ne accepta pe noi înşine exact aşa cum suntem; deoarece nu suntem încă fiinţe care să ne manifestăm perfecţiunea inerentă, avem calităţile, dar şi defectele noastre.

Bineînţeles că este mai greu să ne acceptăm defectele, fiindcă atât timp cât nu ne-am transcens egoul, acesta îşi va face munca de limitare şi de iluzionare.

Pentru a porni de la nivelul pe care ne aflăm, mai întâi trebuie să-l înţelegem. Iată aici o scurtă descriere a centrilor de forţă (charka):

Chakra (lb. sanscrită) înseamnă literal „roată", termen ce desemnează centrii secreţi de forţă prin care trece energia subtilă prana şi, atunci când este trezită, chiar energia fundamentală Kundalini Shakti. Aceşti centri fundamentali acumulează, transformă si redistribuie energia subtilă, modulată care îi traversează. Deşi chakra-ele influenţează în mod cert glandele endocrine şi anumite organe fizice, nu trebuie să le confundăm cu acestea. Chakra-ele sunt puncte focar de întâlnire şi de interpenetrare a fizicului cu psihicul, mentalul şi cauzalul. Primele şase au proiecţie fizică de-al lungul coloanei vertebrale (Sushumna Nadi), iar cea de-a şaptea (Sahasrara), care nu este propriu-zis o chakra, ci un centru suprem de legătură cu Dumnezeu, se află deasupra vârfului capului.

Muladhara Chakra – centru al vitalităţii, situat între rădăcina organelor sexuale şi anus. Energia Kundalini se odihneşte aici, încolăcită „de trei ori şi jumătate". Aspirantul perseverent care, prin efortul său spiritual, a pătruns în starea de conştiinţă specifică acestei chakra, reuşeşte să învingă cu cea mai mare uşurinţă ataşamentul său terestru, şi dobândind un curaj extraordinar, el nu se mai teme niciodată de moartea fizică. Odată plenar trezită Kundalini, aspirantul

obţine puterea levitaţiei. El poate controla perfect suflurile subtile, mentalul şi lichidul seminal (bărbaţii), sau secreţiile menstruale (femeile).

Svadhisthana Chakra – centrul sexual aflat în plan subtil şi având proiecţia fizică în zona rădăcinii organelor genitale (plexul hipogastric), şi care guvernează organele sexuale, funcţia de procreere si trăirile erotice, amoroase. Cel care se concentrează intens şi meditează profund asupra acestei chakra şi asupra energiilor sale ascunse nu se mai teme de apă. El are un control perfect asupra energiilor subtile, secrete ale acestui element. El obţine mari puteri psihice, imaginaţie creatoare genială, cunoaştere intuitivă şi se bucură de o stăpânire perfectă a funcţiei sexuale şi a simţurilor. El cunoaşte de asemenea cu uşurinţă lumile astrale. Pasiunea înlănţuitoare, mânia, ataşamentul, orgoliul, gelozia şi alte impurităţi sunt uşor şi complet eliminate de el. Aspirantul în cauză îşi regenerează corpul fizic (prin activarea enzimei telomerază, numită şi „enzima nemuririi"), rămâne mereu tânăr şi ajunge să cucerească moartea.

Manipura Chakra – centrul personalităţii, situat la două degete dedesubtul ombilicului. Corespondenţa sa fizică este plexul solar; el guvernează ficatul, stomacul, organele digestiei.

Aspirantul care se concentrează şi meditează profund asupra acestei chakra dobândeşte capacitatea de a găsi comori ascunse. El nu va fi atins de nicio boală şi nu se va teme deloc de foc. Chiar dacă stă în foc, el rămâne neatins şi în viaţă. El nu se teme de moarte iar voinţa şi puterea sa sunt uluitoare.

Anahata Chakra – centrul iubirii, este situat în mijlocul pieptului. Corespondenţa sa fizică este plexul cardiac, el guvernând inima. Aspirantul care se concentrează şi meditează profund asupra acestei chakra dobândeşte controlul asupra elementului subtil aer, ceea ce îl face să obţină calitatea armoniei. El se poate dedubla cu uşurinţă în alte lumi mirifice şi va dobândi, de asemenea, o empatie perfectă. El devine instrumentul iubirii divine cosmice şi obţine toate celelalte

calităţi divine.

Vishuddha Chakra – centrul intuiţiei, este localizat în plan subtil la baza gâtului. Este centrul elementului subtil eter. Corespondenţa sa fizică este plexul laringian. Concentrarea intensă şi meditaţia profundă asupra acestei chakra conferă expansiunea beatifică, spaţială. Cel care practică această formă de meditaţie nu va dispare sau muri nici la disoluţia lumii. El obţine cunoaşterea intuitivă, perfectă a textelor sacre; şi a trecutului, prezentului şi viitorului, având controlul asupra energiilor misterioase ale timpului.

Ajna Chakra – „al treilea ochi"; centrul acesta este localizat în plan subtil în mijlocul frunţii. Aspirantul care se concentrează şi meditează profund asupra acestei chakra distruge gradat toate efectele negative (karma) ale acţiunilor sale anterioare din această viaţă sau din celelalte. Adeptul devine un mare yoghin şi ajunge un eliberat în viaţă (jivanmukta). El obţine cele 8 mari puteri paranormale (maha-siddhi) şi cele 32 de puteri minore.

Sahasrara – se situează în plan subtil deasupra creştetului capului, în afara corpului fizic. Corespondenţa fizică a acestui centru este tot creierul. Aspirantul care se concentrează şi meditează profund asupra acestui centru suprem se bucură de fericirea supremă (paramananda). El atinge o stare de supraconştiinţă şi realizează cea mai înaltă cunoaştere. El devine un om care ştie instantaneu totul, fiind un mare înţelept.



Harta esoterică a lui Svadhisthana Chakra

Numele acestui centru de forţă vine de la Svayambhu Lingam, iar o altă denumire a sa este „propriul sălaş al lui Shakti”. Acest centru de forţă are 6 petale şi proiecţia sa în corpul fizic se află la 3 degete deasupra organelor genitale. Tattva guvernatoare a acestei chakra este Apas Tattva (elementul subtil apă), asociată cu aparenţa argintie-strălucitoare a acesteia. Organul de simţ este limba, iar simţul controlat de acestă chakra este simţul gustului; organul de acţiune este organul genital (atât cel feminin cât şi cel masculin), iar funcţia specifică controlată de această chakra este cea sexuală.

Svadhisthana Chakra mai este cunoscută şi ca „Tărâmul alb al lui Varuna”, Varuna fiind stăpânul apelor universale, al forţelor secrete ale apelor primordiale, în tradiţia milenară a înţelepciunii orientale.

În ceea ce priveşte reprezentarea grafică, mandala acestui centru şi a tattvei pe care o prefigurează are forma unei semiluni in creştere. Despre această reprezentare, Vishvasara Tantra afirmă că nu este vorba de o semilună ci de a 8-a parte, Ashtastra, din luna în ansamblu, ceea ce subţiază considerabil figurarea tattvei pe cercul general al lotusului.

Bija mantra sau chintesenţa elementului subtil apă ce domină acest centru de forţă, denumită şi Varuna Bija, apare reprezentată deasupra unui crocodil alb, Macara.

Având în mână un laţ, zeitatea ce prezidă această chakra este Vishnu, iar entitatea tutelară feminină este Rakini Shakti, figurată sub aspectul ei teribil.

Svadhisthana Chakra corespunde planului subtil Bhuvarloka, localizarea ei fizică este plexul hipogastric care guverneaza organele sexuale, mişcările specifice şi compoziţia sângelui şi a limfei, activitatea rinichilor, a vezicii urinare, a

glandelor suprarenale (producătoare de adrenalină), funcţia procreatoare şi trăirile erotice, amoroase. Acest centru de forţă controlează de asemeni eliminarea urinei, a spermei si a sângelui menstrual. În legătură cu această chakra sunt de asemeni rinichii; la bărbat – testicolele, glanda prostatică, glanda lui Cooper; la femeie – ovarele, glandele lui Bartoli, glanda lui Schene. Toate sunt controlate şi făcute să acţioneze de chakra sau focarul Varuna Granthi.

Glandele limfatice ce produc anticorpi profilactici în sistemul corp, intră tot în sfera glandelor subordonate lui Svadhisthana Chakra.

Întreaga lume creată s-a născut din Apas Tattva sau „apa primordială". La fel sămânţa (spermatozoidul), e creat de secreţiile interne specifice acestei chakra, şi menţine seria neîntreruptă a tuturor fiinţelor prin procreare.

Diferiţi constituenţi ai corpului, celule şi ţesuturi precum carnea, oasele, măduva osoasă şi nervii, îşi extrag parte din elementele necesare din sămânţa sau fluidul vital, procreativ, proces care este, într-o anumită măsură, reglat tot de acest centru.



Energiile specifice lui Svadhisthana Chakra sunt plăcerea, senzaţiile şi dualitatea; o mare paletă de emoţii, numeroase senzaţii resimţite ca fiind plăcute sau neplăcute, manifestarea sexualităţii şi a tuturor formelor de senzualitate, creativitatea în multe fome de expresie, capacitatea de a simţi plăcere, jucăoşenie, spontaneitate şi putere de adaptare, mai ales la nivel social, sunt toate manifestări

ale lui Svadhisthana Chakra.

De aceea putem spune că acest centru are drept calitate specifică flexibitatea. Apa este originea vieţii pe Pământ; putem deci afirma că energiile lui Svadhisthana Chakra sunt în mare parte responsabile de crearea a tot ceea ce este manifestat. Fără apă nu poate exista nici o formă de viaţă pe această planetă. Apa face pământul fertil şi îi modifică starea sa specifică de materialitate rigidă, făcându-l să devină un lut modelabil; îl transformă. Însă dacă îndepărtezi apa din lut, prin încălzire la foc, atunci lutul îşi va păstra forma pe care i-ai dat-o.

Apa este agentul care transformă tendinţele telurice, creând noi elemente din ele. De această calitate a sa se pot folosi cu succes oamenii rigizi (cei cu mintea "pătrată" – formă specifică elementului subtil pamânt) care au nivelul de conştiinţă predominant pe Muladhara Chakra, şi care pot beneficia foarte mult dacă amplifică energiile apei în structura lor subtilă, pentru a-şi modela astfel personalitatea, într-un mod armonios şi binefăcător. Pe acest nivel de conştiinţă (Svadhisthana) omul s-a ridicat deasupra fricilor paralizante care îl determinau (atunci când avea nivelul de conştiinţă în Muladhara) să îşi urmeze cu rigiditate instinctul de conservare, caracterizat de ignorarea şi îndepărtarea instinctuală a oricăror elemente surprinzătoare care îi apar în viaţă. Acum fiinţa devine conştientă de faptul că viaţa este plină de senzaţii care pot produce ori plăcere intensă, ori disconfort.

În această călătorie a spiritului către libertatea absolută, energiile de pe nivelul lui Svadhisthana Chakra ne oferă posibilitatea de a alege; este primul grad de libertate a conştiinţei individuale limitate, care este exprimată prin dualitatea plăcere-durere.

La nivelul lui Svadhisthana Chakra, apatia care caracterizează energiile de la primul nivel, Muladhara Chakra, sunt transformate în pasiune şi în dorinţa intensă de a se contopi cu lumea prin plăcerea simţurilor.

Energiile specifice lui Svadhisthana Chakra sunt conectate cu perpetuarea şi supravieţuirea speciei. Tendinţa oamenilor de a se aduna în grupuri şi de a-şi uni eforturile pentru supravieţuirea colectivă, tendinţă care este liantul vieţii sociale în general, este rezultatul energiilor din Svadhisthana Chakra.

La acest nivel descoperim că nu suntem singuri şi că viaţa este mai mult decât simpla luptă pentru supravieţuire. Acestă descoperire ne plasează într-o nouă dimensiune a vieţii, plină de mişcare şi exprimare, marcată de experimentarea simţurilor şi a organelor de acţiune, care devin pentru noi „porţi" prin care intrăm în lume şi prin care lumea intră în noi.

Principalul efect a acestei modificari de perspectivă, de la nivelul lui Muladhara Chakra la nivelul lui Svadhisthana Chakra, este apariţia dorinţei. A avea dorinţe puternice oferă omului un anumit grad de libertate, dar în acelaşi timp va înlănţui fiinţa care încă nu este capabilă să controleze aceste energii.

Din acest motiv multe şcoli şi sisteme spirituale au eşuat, pentru că unele dintre ele au ignorat complet existenţa lui Svadhisthana Chakra, iar altele au prezentat greşit această chakra, confundand-o cu o chakra secundară în legătură cu Manipura Chakra, care în sistemul cu şapte centri de forţă pe care l-am prezentat în acest capitol, este situată imediat deasupra lui Svadhisthana Chakra.

Nu este o întâmplare că în zilele noastre dorinţele sexuale sunt cele mai intense, şi că ele generează pasiuni necontrolate, înlănţuindu-i pe oameni, deoarece oamenii ori le adoptă într-un mod necontrolat (care se vede clar în industria pornografică şi în sexualitatea de consum, aşa-numită „underground"), ori



pentru că se retrag plini de frustrare sau de o falsă modestie şi „detaşare" din faţa aspectelor sexuale ale vieţii.

Aceste lucruri sunt uşor de remarcat, dacă studiem statisticile în ceea ce priveşte conţinutul reclamelor: reclamele cu o conotaţie sexuală sunt mult mai eficiente decat celelalte. Oricât am căuta să ignorăm aceste energii de la nivelul lui Svadhisthana Chakra, ele vor găsi întotdeauna o cale să se manifeste în şi prin fiinţa noastră.

Energiile specifice acestui centru de forţă ne ajută să descoperim că lumea este un fascinant joc al polarităţilor, la care noi participăm ca unul dintre cei doi poli complementari, care aspiră în permanenţă să se unească cu polul opus. De aceea, energiile de la nivelul lui Svadhisthana Chakra ne conferă o viziune flexibilă asupra lumii, de care nu mai avem motive să ne temem, dar pe care acum dorim să o explorăm.

Activitatea sexuală, atunci când nu este însufleţită de o puternică dorinţă de a experimenta plăcere intensă, nu este neapărat susţinută subtil de energia lui Svadhisthana Chakra. Întrebat de ce violează femei, un violator a răspuns: *„Am făcut-o ca să mă răzbun. Fiind agresiv împotriva femeilor, simt că supravieţuiesc!"* Aici este evident că energia care l-a împins pe acel bărbat să violeze femei este cea de la nivelul lui Muladhara Chakra (centrul instinctului de conservare), foarte dizarmonioasă.

Energiile specifice lui Svadhisthana Chakra generează o anumită stare de creativitate şi chiar de spontaneitate, în legătură cu o capacitate mărită de adaptare la situaţia de facto. Fiind în contact cu lumea exterioară prin intermediul simţurilor, şi căutând să fuzioneze cu fiinţa de sex opus pe care o găseşte atractivă, cel cu nivelul de conştiinţă în Svadhisthana Chakra este mai deschis faţă de transformare decât cel care se află ca nivel de conştiinţă în Muladhara Chakra. Energiile specifice nivelului sexual creează o intensă doriţă şi pasiune, care generează la rândul lor emoţii. Acestea au, într-o oarecare măsură, un efect de trezire, chiar dacă tot ce se urmăreşte este

satisfacerea acestor dorinţe.

Puterea fascinantă a acestor dorinţe este atât de intensă încât mulţi consideră acest nivel un adevărat pericol pentru evoluţia spirituală, o capcană pentru căutatorul aflat pe calea ce duce către perfecţiunea spirituală. Din nefericire, această atitudine a condus la toate tabuurile şi dogmele legate de sexualitate şi plăcere, ceea ce ne-a limitat enorm posibilitatea de exprimare şi experimentare a unei sexualităţi sacre.

Pe de altă parte, Tantra ne învaţă că starea de satisfacţie indusă de plăcerea intensă a orgasmului tantric intens, fără ejaculare (la bărbat) şi descărcare (la femeie) are valenţe spirituale excepţionale, atâta timp cât aceste energii sexuale sunt perfect controlate. Experienţele erotic-amoroase extraordinar de intense, combinate cu un control perfect al acestor energii, ne deschid poarta către stări de conştiinţă mult superioare. Este dificil de imaginat pentru cei care nu au avut ocazia să experimenteze sexualitatea dintr-o perspectivă tantrică, şi care se menţin permanent într-o stare de închistare şi rigiditate mentală faţă de acest subiect, datorită prejudecăţilor şi a convenienţelor sociale clădite cu multă grijă timp de secole în jurul acestui domeniu atât de sensibil al vieţii individului, cât de uşor pot fi obţinute aceste stări rafinate de conştiinţă.

Tantricii au dezvoltat o întreagă metodologie care duce la amplificarea controlată a experienţelor senzuale superioare, şi la canalizarea energiilor rezultante, pentru a accelera evoluţia spirituală.

Sistemul psihoanalitic modern, bazat pe teoria lui Freud, se axează în mod exclusiv asupra analizei psihismului uman din perspectiva lui Svadhisthana Chakra. Totul în acest sistem este redus la tensiuni şi motivaţii născute din experienţele legate de acest centru de forţă; de aceea acest sistem poate fi aplicat doar celor care au nivelul de conştiinţă pe această chakra.

Persoanele influenţate predominant de Svadhisthana

Chakra sunt puternic impresionabile; ele posedă o imaginaţie activă şi fertilă, precum şi aptitudinea de verbalizare a percepţiilor, ceea ce le ajută să se poată afirma cu uşurinţă în profesiile de îndrumare şi vindecare.

Ideea forţă corespunzătoare celei de-a doua chakra este: „respectaţi-vă unii pe alţii". Ea se aplică tuturor interacţiunilor dintre noi şi orice formă de viaţă. Din punct de vedere spiritual, fiecare relaţie pe care o dezvoltăm, de la cea mai formală până la cea mai profundă, are menirea de a ne ajuta să devenim mai conştienţi şi în felul acesta să evoluăm spiritual.

Energiile specifice celei de a doua chakra simbolizează, în viaţa noastră de zi cu zi, toate relaţiile noastre pe care le putem privi ca fiind în esenţă mesageri spirituali. Prin intermediul acestor interacţiuni descoperim, ca într-o oglindă magică, propriile noastre calităţi şi defecte, având astfel şansa de a amplifica în noi ceea ce este bun şi de a îndrepta ceea ce este rău, aceasta fiind, în definitiv, o bună definiţie a ceea ce înseamnă creştere sau evoluţie spirituală.



Energia specifică a primei chakra, reprezentată de mentalitatea de grup, se divide în polarităţi la nivelul celui de-al doilea centru, unde apare polarizarea de genul: masculin-feminin, bărbat-femeie. A înţelege cu adevărat ce presupune această polaritate, înseamnă a înţelege mesajul transmis de acest al doilea nivel. Jocul energiilor duale şi complementare de pe Svadhisthana chakra ne determină să fim atraşi în anumite relaţii pentru ca, în ultimă instanţă să ne cunoaştem tot pe noi înşine, din ce în ce mai bine.

Contrariile se atrag – aceasta este o lege binecunoscută – şi tocmai această lege face ca noi să asimilăm de la fiinţele cu care ne aflăm într-o relaţie (de orice natură ar fi această relaţie), calităţi specifice lor şi complementare nouă.

Provocarea pe care cea de a doua chakra ne-o aduce este aceea de a învăţa să interacţionăm în mod conştient cu ceilalţi, această interacţiune reprezentând pentru noi un mare sprijin în dezvoltarea noastră spirituală.

Depăşind pragul alegerilor de grup, ca fiind în legătură cu primul centru de forţă, trebuie acum să învăţăm să facem alegeri individuale între modele pozitive şi negative. Alegerea în sine este un proces de creaţie şi, la acest nivel, creativitatea este o formă de evoluţie. Energia creatoare trebuie lăsată să se manifeste din plin aici, deoarece ea ne scoate cu uşurinţă din rutină, din închistare, din limitare. Una din lecţiile pe care le avem de învăţat aici este aceea că alegerea reprezintă un act creator al puterii noastre spirituale, iar responsabilitatea acţiunilor noastre ne aparţine în întregime.

Cel de lângă tine te oglindeşte. Puterea noastră interioară nu va creşte niciodată dacă ne vom lăsa seduşi de toate tentaţiile legate de bani, modă sau erotism necontrolat. Pe acest nivel, un dezechilibru cunoscut este mimetismul, care este o dovadă că, deşi fiinţa a depăşit primul nivel, al desprinderii de grup, nu are încă forţa interioară de a-şi manifesta plenar individualitatea sau propriile sale însuşiri, aceasta dând la iveală şi o personalitate care deocamdată este slab conturată. De acest nivel ţin toate manifestările legate de modă, manevrarea banilor, afaceri mondene.

Dacă dorim să deţinem controlul asupra vieţii noastre, trebuie să ne îndreptăm nu spre exterior, ci spre interior. Suferinţele şi nemulţumirile cu care ne confruntăm nu apar datorită unor circumstanţe sociale nefavorabile care ne sunt exterioare, ci datorită propriilor noastre gânduri şi atitudini. La acest nivel trebuie să învăţăm să descoperim care ne sunt adevăratele motivaţii interioare, profunde care ne determină

să acţionăm într-un fel sau altul. Aici, călătoria noastră spre desăvârşire presupune integrarea superioară a relaţiilor noastre. Trebuie să facem alegeri prin care să urmărim transcenderea dualismului, capacitate pe care o obţinem în mod special prin activarea centrului suprem Sahasrara, singurul centru ce este dincolo de orice dualitate.

Atâta timp cât ne focalizăm pe a controla alte persoane, noi continuăm să menţinem conflicte în noi înşine. Dar văzându-ne pe noi şi pe ceilalţi într-o uniune profundă, aceasta ne va ajuta să ne formăm o cu totul altă idee despre viaţă.

O altă caracteristică a acestui centru de forţă este exprimată în nevoia de a avea o familie. Spre deosebire de primul centru de forţă, unde primordială era lupta pentru supravieţuire a individului şi a grupului, aici accentul se pune pe perpetuarea speciei. La acest nivel apare dorinţa sexuală creatoare. Aici sexualitatea este un mod de exprimare care arată o uşurinţă de a relaţiona cu fiinţele din jurul nostru. Cu cât atitudinea noastră faţă de aspectele sexualităţii este mai lipsită de prejudecăţi, mai profundă, mai deschisă, cu atât posibilitatea de a evolua spiritual este mai mare. Controlul energiei sexuale se impune la acest nivel, pentru a putea merge mai departe.

„Cel care se concentrează intens şi meditează profund asupra lui Swadhisthana Chakra şi asupra energiilor sale ascunse corespondente nu se mai teme deloc de apă. El obţine mari puteri psihice, imaginaţie creatoare genială, cunoaştere intuitivă şi se bucură de o stăpânire perfectă a funcţiei sexuale şi a simţurilor. De asemenea, el



cunoaşte cu uşurinţă lumile sublime astrale. Pasiunea înlănţuitoare, mânia, ataşamentul, orgoliul, gelozia şi alte impurităţi psihice sunt uşor şi complet eliminate de el. Fiinţa în cauză îşi regenerează corpul fizic, rămâne tânăr şi ajunge să cucerească moartea." - Swami Shivananda

Soma Granthi, sau Soma Chakra sunt denumiri prin care se defineşte un alt centru de forţă aflat în strânsă legătură cu Svadhisthana Chakra. Soma înseamnă ambrozie, nectar iar Soma Chakra este supranumit şi „lăcaşul zeilor sau al nemuritorilor". Deoarece esenţa rafinată şi transmutată a energiei sexuale se focalizează în Soma Chakra, acesta este temeiul legăturii intime dintre Svadhisthana Chakra şi Soma Chakra, cunoscut de asemeni şi sub numele de Soma Loka sau focarul ce se află la 3 degete sub locul din sistemul-corp unde se poate intra în comuniune telepatică cu Diyana Loka, „tărâmul zeilor". Soma Chakra se află proiectat la nivel fizic în interiorul craniului, la 3 degete sub creştetul capului.

Persoanele ce prezintă o energizare şi o dinamizare predominantă a lui Svadhisthana Chakra sunt spontan seducătoare şi sunt apreciate ca fiind foarte drăguţe în relaţiile cu cei de sex opus. Ele plac tuturor şi prezintă o vitalitate mult mai mare decât cei care au nivelul de conştiinţă predominant pe Muladhara Chakra.

Cei care, dimpotrivă, prezintă o dizarmonie, un dezechilibru al energiilor la nivelul lui Svadhisthana Chakra, sunt foarte posesivi, suspicioşi, orgolioşi, geloşi şi prezintă un foarte puternic mimetism la nivelul planului social, adică acea atitudine descrisă plastic prin expresia „a fi dus de val".

Pe de altă parte, stările de complacere, de inerţie, de somnolenţă spirituală ţin de prezenţa la acest nivel a unor impurităţi care fac ca energia să stagneze aici. Problemele legate de ataşamente, grija lipsită de discernământ faţă de părerea celorlalţi despre noi, frica de răspundere, răutatea, o anumită stare de perversiune mentală, îndoiala, dezamăgirea, complexele de inferioritate ţin şi ele tot de Svadhisthana

Chakra energizată dizarmonios.

De asemeni tendinţa de a ne compara cu ceilalţi, starea de vinovăţie fără motiv întemeiat, ideea că monogamia este o virtute când, de fapt, ea este o limitare, sunt manifestări ale unor perturbări la nivelul lui Svadhisthana Chakra, care afectează puterea noastră de înţelegere justă.

Faptul de a transcende sau de a ne afunda şi mai mult în aceste stări psihice negative este de fapt în directă legătură cu punctul nostru de vedere asupra sexualitătăţii.

Principiul plăcerii, în legătură cu Svadhisthana Chakra

Plăcerea este unul dintre ingredientele fericirii, aşa cum este simţită de majoritatea oamenilor. Plăcerea este o capacitate misterioasă a conştiinţei de a răspunde într-un mod benefic la variate energii ce se află în interiorul nostru, de a ne relaxa profund şi de a renunţa la tendinţa de a ne „apăra” de mediul exterior. Plăcerea poate fi virtutea datorită căreia viaţa merită trăită din plin, dar în acelaşi timp, ea poate fi cursa cea mai perfidă prin care Maya (iluzia cosmică a cărei manifestare la nivel individual ne face să credem că suntem separaţi de întregul Univers manifestat de Dumnezeu), ne înlănţuie.

Experimentele ştiinţifice au demonstrat că plăcerea intensă poate anula instinctul de conservare (vezi experimentul cu şoarecii cărora li s-au ataşat electrozi pentru a li se induce o stare de orgasm la apăsarea unui buton. În curând au fost găsiţi morţi, pentru că nu mai erau interesaţi nici măcar să mănânce, după ce au descoperit cum funcţionează butonul).

Este evident că un asemenea instrument, care ar putea să ne ajute să ne decondiţionam de cele mai puternice tendinţe inconştiente care ne-au făcut prizonieri, este inestimabil.

Folosind metodologia pe care Tantra ne-o pune la dispoziţie putem, prin intermediul plăcerii benefice, elevate, conştiente şi controlate, să ne expansionăm conştiinţa mult dincolo

de limitele cu care suntem obişnuiţi, ceea ce ne va deschide perspectiva unei transformări spirituale extraordinare.

În acest context, ni se revelează valenţele extraordinare ale sexualităţii elevate, care este pentru noi modalitatea cea mai uşoară şi mai la îndemână de a ne genera o plăcere intensă şi care să fie, în acelaşi timp, binefăcătoare.

Cu toţii am putut remarca, în diverse ocazii, cum plăcerea ne face să ne relaxăm, în timp ce neplăcerile ne fac să ne contractăm, să devenim tensionaţi. Am putea afirma deci că plăcerea şi supravieţuirea sunt complementare şi formează împreună un sistem de ajustare şi moderare, în care instictul de conservare are tendinţa de a micşora plăcerea si viceversa. Însă la unii oameni plăcerea este mai puternică decât instinctul de conservare, deoarece mulţi dintre ei se implică în activităţi care induc plăcerea, dar care sunt în acelaşi timp, riscante şi chiar degradante (cum ar fi, de exemplu, consumul de droguri).



Principiul plăcerii este primul care ne împinge către explorarea universului fascinant al propriului trup, către prima aventură aflată în afara dominionului instinctului de conservare. Lumea exterioară ne tentează cu promisiunea unei plăceri misterioase care ne anulează frica de necunoscut, ne face să ne simţim în siguranţă şi să ieşim din carcasa autoconservării, devenind astfel impulsul creativ al evoluţiei noastre. Însă principiul plăcerii este o

monedă cu două feţe: ne poate propulsa pe calea spirituală plecând de la plăcerea intensă şi controlată, dar ne şi poate face sclavii ei. Şi, de fapt, plăcerea ne poate înlănţui atât atunci când o urmăm orbeşte cât şi atunci când o evităm.

Plăcerea ne face să ne relaxăm şi să ne expansionăm, de aceea este plăcerea o metodă foarte indicată atunci când aspirăm să ne expansionăm conştiinţa de la nivelul individual, delimitat de ego, la conştiinţa cosmică. Plăcerea face să apară o comuniune mult mai profundă între minte şi inimă, datorită îndepărtării a cel puţin unei părţi din filtrele conştiente sau inconştiente prin care privim realitatea.

Plăcerea şi activităţile conexe sunt coordonate în creier de o anumită zonă numită sistemul limbic. La modul general această zonă se află în afara controlului nostru conştient, în timp ce gândirea conştientă este legată de zona cortexului cerebral. Unele teorii afirmă că datorită separării care s-a produs în cazul omului modern între sistemul limbic şi cortexul cerebral, s-au amplificat în el tendinţele auto-distructive. Vindecarea acestei „rupturi" va reda umanităţii bunul simţ specific unei armonii între minte, trup şi suflet, şi această veritabilă vindecare poate fi obţinută prin experimentarea plăcerii elevate, lipsită de inhibiţii şi stresuri.

Multe tradiţii spirituale au afirmat că senzaţiile corporale şi plăcerile aferente au o mare putere de confuzie asupra minţii şi de aceea ne pot devia de pe calea spirituală, şi de aceea au căutat să interzică şi să condamne erotismul, căutând să separe experienţele spirituale de plăcere, însă aceasta nu poate conduce decât la o „spiritualitate" sterilă care va genera mai multă frustrare decât extaz mistic.

La baza emoţiilor şi sentimentelor se află senzaţiile. Negarea plăcerii ce provine din senzaţii aduce o viaţă emoţională şi sentimentală sărăcăcioasă. Cu cât plăcerea e mai intensă, cu atât senzaţiile devin mai intense la rândul lor. Plăcerea face în acest fel legătura dintre trup şi minte printr-un efort conjugat, şi este cea care ne ajută să pătrundem în templul trupului, în

căutarea noastră pentru descoperirea Spiritul Divin Nemuritor (Atman) ce-şi are lăcaşul în noi.

Însă este necesar să devenim conştienţi de aceste energii şi de aşa-zisele „capcane” pe care ele ni le întind, pentru că de fapt aici este vorba despre rezonanţe ce există în fiinţa noastră, neconştientizate, care funcţionează ca obiceiuri subconştiente sau inconştiente.

În momentul în care suntem pe deplin conştienţi de aceste energii, atunci vom avea controlul asupra lor şi, în acest fel, vom folosi conştient aspectele constructive şi evolutive ale plăcerii care, trăită în acest fel, ne poate conduce către stări spirituale extraordinare.

Plăcerea intensă ne expansionează dincolo de limitările noastre şi chiar ne poate vindeca, fiindcă eliminăm o mulţime de tensiuni şi stresuri atunci când trăim stări copleşitoare de plăcere. Soluţia pe care Tantra ne-o oferă, corelată cu plăcerea şi cu Svadhisthana Chakra, este eliminarea stării de inconştienţă exact în momentele când experimentăm această plăcere, impulsionându-ne să devenim conştienţi de consecinţele unei sexualităţi profane, aşa cum este ea trăită deocamdată de majoritatea oamenilor (conducând la degenerare, decrepitudine, la o şi mai mare inconştienţă, la boală şi la o moarte prematură).

Integrarea într-un mod lucid şi conştient a experienţelor generatoare de plăcere, amplificând intensitatea plăcerii în acelaşi timp cu capacitatea de a o controla conştient, aceasta este calea rapidă către evoluţia spirituală, privită de la nivelul lui Svadhisthana Chakra (centrul subtil de forţă sexual).

Continenţa sexuală

Continenţa sexuală înseamnă, în principal, reţinerea spermei în corpul bărbatului, fără a fi eliminată prin ejaculări sau poluţii, iar la femeie, lipsa descărcărilor explozive specifice în timpul orgasmului şi reducerea secreţiilor menstruale până la stoparea lor completă. Implicând contactul sexual fără ejaculare, dar cu atingerea unui număr nelimitat de orgasme de către cei doi iubiţi (în acelaşi timp sau separat), continenţa sexuală presupune controlul deplin conştient al funcţiei sexuale de către bărbat şi de către femeie. Fiind o formă superioară a erotismului, continenţa sexuală permite transmutarea biologică a potenţialului sexual creator în forme superioare de energie vitală, psihică, mentală, spirituală, angrenând unele procese inefabile de sublimare lăuntrică, conducând astfel la evoluţia spirituală.

Prin realizarea cu succes a continenţei sexuale de către cei doi iubiţi în cuplu, trăirea amoroasă devine plenară, dispare senzaţia de vlăguire şi somnolenţă care însoţeşte ejacularea, femeia poate atinge de câte ori vrea şi poate starea de orgasm, iar armonia în cuplu şi fericirea se amplifică. În concepţia orientală, amorul realizat într-o stare continuă de continenţă sexuală devine o gradată dilatare dătătoare de extaz, în care cuplul expansionează la infinit, depăşindu-şi astfel toate condiţionările limitatoare.



Bărbaţii ar putea întreba: de ce să ne reţinem sperma?

Din timpuri străvechi, oamenii au observat că pe durata vieţii, cantitatea de sperma pe care o poate ejacula un bărbat este limitată şi că, în urma unui antrenament adecvat de continenţă sexuală, ea poate să mai fie prezentă în corpul său şi la vârste înaintate. Se cunosc exemple neîndoielnice de bărbaţi care au fost fertili după vârsta de 100 de ani. În mod curent vedem că andropauza (perioada de repaus sexual la care un bărbat este „obligat" spre sfârşitul vieţii) este mult întârziată dacă cel în cauză a drămuit mai atent rezerva sa seminală. Aşa cum se petrece de obicei, odată cu epuizarea „rezervei" de spermă, deci cu încetarea apariţiei sale în corp, scad mult vitalitatea, memoria, creativitatea, puterea fizică, iar pentru cel în cauză devine clar că bătrâneţea şi-a cam intrat în drepturi. Cei care au fost însă înţelepţi din acest punct de vedere, îşi văd vârsta doar când se uită în oglindă, iar atunci o fac fără mare îngrijorare, fiindcă ei se simt încă în putere.

Dacă o femeie practică actul amoros cu continenţă sexuală, ea devine mai atrăgătoare iar frumuseţea şi strălucirea ei durează, uneori, incredibil de mult (vezi cazul lui Mae West sau al lui Raquel Welch). Prostituatele, pe de altă parte, au foarte des orgasme cu descărcare, îmbătrânesc rapid, îşi pierd frumuseţea prematur şi decad fizic şi psihic mult mai repede decât alte femei.

Există, de fapt, o legătură foarte directă între potenţialul sexual prezent în corp şi forţa interioară a unui om, constatându-se că toţi oamenii cu forţă interioară deosebită au şi un potenţial sexual puternic. Pentru a putea avea suficientă forţă, unii bărbaţi sau femei de carieră (oameni de afaceri, conducători, politicieni, militari) care totuşi nu cunosc continenţa sexuală, întreţin relaţii sexuale foarte rar. Ei au ales astfel instinctiv abstinenţa – o soluţie parţială în acest caz, ce-i drept – deoarece au simţit că între a face dragoste mai des fără continenţă sexuală şi carieră, preferă cariera, ce le „consumă" mai puţină energie vitală. Abstinenţa practicată în felul acesta, pasiv, nu este, totuşi, o soluţie deoarece adeseori

bărbaţii tind atunci să piardă potenţialul sexual în somn, prin poluţii, iar femeile prin secreţii menstruale mai abundente şi mai dureroase.

Concluzia este că potenţialul sexual este un dat fiziologic de la naştere şi el poate fi folosit mai mult sau mai puţin înţelept, consumându-se mai repede sau mai încet, şi astfel ne dăm seama că avem mare nevoie să ştim cum se poate realiza continenţa sexuală, dacă scopul nostru este cel puţin să avem un trup sănătos şi o minte ageră până la adânci bătrâneţi.

Procesul continenţei sexuale

Totul porneşte de la faptul dovedit ştiinţific că starea de orgasm şi ejacularea la bărbat (sau descărcarea specifică – la femeie), nu sunt în mod obligatoriu legate una de cealaltă. Există foarte multe relatări în care orgasmul este trăit plenar, fără ca să apară aceste fenomene fiziologice de descărcare. Lumea ştiinţifică a propus şi a dovedit, pentru a explica acest fenomen, teoria transmutaţiei biologice a materiei la temperaturi mici chiar în corpul uman (vezi Louis Kervran – Transmutarea Biologică). Aceasta arată că sperma - la bărbat, sau anumite substanţe şi fluide sexuale - la femeie, se pot transforma în energie, după cunoscuta formulă a lui Einstein, $E=mc^2$ şi aceasta chiar în corpul omului. Din formulă reiese că această energie este enormă şi că ea rămâne în corpul nostru la diferite nivele, oferindu-ne avantajele de care aminteam înainte, precum şi multe altele pe care le vom prezenta mai târziu în această carte.

Chiar dacă avem sau nu timpul necesar şi posibilitatea să citim şi să verificăm teoria ştiinţifică a acestui aspect fiziologic excepţional, este cert că el există şi putem să îl experimentăm direct, practicând noi înşine continenţa sexuală. Cea mai bună metodă de a ne convinge de existenţa acestui fenomen este să vedem noi înşine cum funcţionează. El este de multă vreme cunoscut şi a fost aplicat de multe ori în secret. Astfel,

au existat unii regi şi conducători care au urmărit să obţină farmec şi putere personală. Au existat curtezane şi bărbaţi care au dorit să obţină glorie sexuală, pentru a-şi impresiona iubiţii sau, respectiv, iubitele cu performanţele lor erotice. Dar au fost şi mulţi oameni care au acţionat cu înţelepciune, înţelegând această putere a sexualităţii ca pe o valoroasă taină pentru armonizarea vieţii.

În zilele noastre, cunoscutul cântăreţ Sting a recunoscut, după unele insistenţe că, aplicând continenţa sexuală, face dragoste cu soţia sa uneori chiar şi opt ore, cu o pauză de masă după patru ore. El spune că a obţinut pe această cale rezultate extraordinare, cu atât mai deosebite cu cât relaţia cu soţia sa este acum mult mai armonioasă.



Figura 1 - Raquel Welch

De asemenea, Raquel Welch, actriţă excepţional de frumoasă şi super-senzuală, a practicat cu mare succes continenţa sexuală în cuplu şi a recunoscut că o parte din farmecul său şi puterea de a trăi armonios viaţa o datorează acestei practici.

Atunci când este privită din punct de vedere fiziologic, continenţa amoroasă sexuală ni se înfăţişează ca un proces ciclic, ascendent, care evoluează în mai multe faze.

Faza a-ntâia este supranumită „faza de excitaţie". Faza a doua este supranumită „faza de platou". Faza a treia este aşa-zisa „faza coitului propriu-zis".

Spre deosebire de fuziunile sexuale erotice normale, în cadrul cărora în finalul acestei faze urmează în mod inevitabil ejacularea (în cazul bărbatului) şi descărcarea potenţialului sexual specific (în cazul femeii), în cazul cuplurilor spirituale

tantrice care practică cu succes continenţa sexuală, se poate vorbi de un coit ce este prelungit la infinit.

Tocmai de aceea, continenţa sexuală ar putea fi definită prin expresia latină „Coitus prolongatus ad infinitum".

Cea de a patra faza a continenţei sexuale este aşa-zisa „fază de evitare a ejaculării (în cazul bărbatului) sau de evitare a descărcării (în cazul femeii). Tot în cadrul acestei faze este experimentată în mod distinct transmutarea biologică gradată în energie subtilă, a unei cantităţi infime din potenţialul sexual substanţial, atât al femeii cât şi al bărbatului.

Acest proces de transmutaţie biologică este amorsat la temperatura trupului şi apare în urma unei interacţiuni polare amroase ce se declanşează datorită efervescenţei specifice a potenţialului sexual care, din substanţă, trece în starea de energie.

Urmează apoi cea de a cincea fază ce implică apariţia unei stări intense şi profunde de orgasm care, adeseori este chiar foarte lung şi poate să se extindă chiar la o oră sau mai mult. În acestă fază, cei doi iubiţi trebuie să rămână perfect nemişcaţi, contemplând starea profundă, copleşitoare de fericire care se instalează. Este de asemeni important să subliniem că, spre deosebire de fiinţele umane obişnuite care ţintesc atingerea stării de orgasm ca pe un scop în sine, atât practicanţii sistemului Hatha Yoga, cât şi practicanţii sistemului Tantra Yoga şi chiar adepţii Taoismului amoros consideră, de fiecare dată, orgasmul intens, profund şi prelungit ca fiind un mijloc şi nu ca un scop în sine.

În lumina acestei revelaţii, se poate spune că de fapt cuplul tantric explorează cu luciditate şi detaşare starea copleşitoare şi extinsă de orgasm, pentru a descoperi tocmai cu ajutorul ei starea de transcendenţă divină sau starea de vid beatific.

În unele cazuri, atunci când atât femeia cât şi bărbatul experimentează la unison această stare copleşitoare şi extinsă de orgasm, translatează în mod spontan în stări de extaz divin şi astfel trăiesc la unison fie anumite stări de samadhi (extaz

divin), fie treziri ale energiei fundamentale Kundalini Shakti, fie translatează împreună în anumite tărâmuri paradisiace, mirifice ce există în universul astral.

Toate aceste realizări extraordinare, care par a fi incredibile pentru tantricii începători, care nu au avut deocamdată astfel de experienţe, sunt totuşi realizabile în unele situaţii, în mod spontan, de către femeile care dispun de un potenţial erotic foarte mare. Astfel de femei intră cu uşurinţă în stări intense, ample şi prelungite de orgasm fără descărcare şi apoi experimentează stări de orgasm divin (Samadhi), sau treziri ale energiei fundamentale Kundalini şi, în cazul bărbaţilor care sunt empatici, le induc şi lor, în mod gradat, stările pe care ele le ating şi, în felul acesta, ajung şi ei să trăiască, la unison cu ele, aceeaşi stare de extaz divin (Samadhi), ori trezirea energiei tainice Kundalini Shakti sau unele fenomene de translaţie în tărâmurile paradisiace ale universului astral.

În unele situaţii, în această fază, unele femei trăiesc orgasme multiple care sunt de ordinul sutelor. Ceea ce este caracteristic în cazul acestui gen de orgasme este faptul că ele se succed unul după altul. Când un astfel de orgasm se încheie, imediat altul se declanşează şi acest proces continuă pentru intervale lungi de timp.

Într-o etapă ulterioară, orgasmele multiple se unifică şi devin un imens orgasm, extraordinar de intens şi profund care, totodată, este uimitor de lung.

Atunci când această fază se încheie, se intră în cea de a şasea fază, ce este caracterizată de faptul că după un anumit interval de timp, ce variază de la trei la maxim 30 de minute, survine o nouă fază de evitare a ejaculării la bărbaţi şi o nouă fază de evitare a descărcării la femeie, ce este din nou urmată de transmutarea biologică gradată în energie a unei noi cantităţi infime din potenţialul substanţial sexual, atât al bărbatului, cât şi al femeii.

Urmează apoi cea de a şaptea fază, în cadrul căreia se instalează cel de al doilea orgasm, care este mult mai intens şi

mult mai profund decât cel de dinainte. Cel de al doilea orgasm se declanşează adeseori la unison, şi îi face pe cei doi iubiţi să trăiască în simultaneitate, în mod empatic, aceeaşi stare, făcându-i astfel să experimenteze, într-o delicioasă stare de comuniune perfectă, o stare de fericire copleşitoare.

Aceste stări extraordinare de orgasm, care sunt trăite în simultaneitate de amândoi în mod identic, le transformă într-un mod radical viziunea asupra realităţii. Totodată, astfel de experienţe amorsează la scurt timp după aceea trezirea şi dinamizarea stării androginale glorioase în propriul lor univers lăuntric.

După ce această fază se încheie şi starea copleşitoare de orgasm începe să se estompeze, se intră în faza a opta şi, după un anumit interval de timp, care variază de la trei la 30 de minute, urmează o nouă fază de evitare a ejaculării la bărbat şi o nouă fază de evitare a descărcării la femeie.

Totodată atunci apare un nou proces de transmutaţie biologică în energie a unei cantităţi infime din potenţialul substanţial sexual, atât al bărbatului, cât şi al femeii. În finalul acestei faze, se declanşează cel de al treilea orgasm care, în strânsă legatură cu potenţialul erotic al femeii, poate să fie cu mult mai intens, mai profund şi mai copleşitor decât toate celelalte orgasme care au fost anterior, în celelalte faze. Şansele ca aceste orgasme să fie trăite de ambii iubiţi la unison, fiind experimentate ca o



aceeaşi stare de către amândoi, cresc extraordinar de mult. Apoi, aceste faze pe care le-am descris se succed mai departe, una după cealaltă, aşa cum au fost descrise anterior, aici.

Alternând aceste două faze, bărbatul şi femeia care practică foarte bine continenţa sexuală, vor putea să fuzioneze amoros fie chiar şi 12 - 16 ore în şir.

În cazul în care bărbatul controlează perfect potenţialul sexual şi practică foarte bine continenţa sexuală, posibilitatea unor astfel de fuziuni amoroase prelungite depinde de energia erotică a femeii.

În cazul în care femeia se află într-o stare de armonie trupească deplină, sau, altfel spus, nici prea slabă, nici prea grasă, dispunând totodată de un libidou puternic, posibilitatea unei fuziuni amoroase ce poate să dureze chiar şi 16 ore în şir este realizabilă.

Transmutarea şi sublimarea

Aceşti doi termeni sunt de o mare valoare în înţelegerea mecanismului care se află la baza continenţei sexuale, de aceea urmărim să vă oferim definiţia acestora din perspectiva ştiintifică, combinată cu cea tantrică:



Transmutaţie - transformare sau schimbare însoţită de o declanşare uriaşă de energie, a unui element chimic în altul, printr-o nouă grupare a elementelor constitutive în atomi, obţinută prin dezintegrarea radioactivă naturală sau prin reacţii nucleare, posibile în anumite

condiţii chiar şi în sfera biologicului, la temperaturi mici.

Transmutaţiile biologice la energie slabă reprezintă o realitate uluitoare. În fiinţa umană, procesele de transmutaţie atomică la energii slabe se produc în mod continuu, mai mult sau mai puţin intens, în cadrul metabolismului, al proceselor sexuale, al stărilor afective, al activităţii mentale, al experienţelor spirituale.

În 1959, Louis Kervran a început să-şi publice descoperirile. După mulţi ani, în care a realizat mii de experimente, el a reuşit să demonstreze că nu numai moleculele, dar şi atomii elementelor pot fi transformaţi, şi aceasta chiar la temperatura corpului. Această operaţie a fost denumită de Kervran - transmutaţie biologică.

Prin transmutaţie biologică se înţelege procesul prin care un organism viu, prin mijloace proprii, la temperatura corpului, produce un element chimic din alt element chimic, printr-o regrupare a elementelor constitutive din atomi, fiind însoţit de o declanşare lentă de energie uriaşă.

Reacţia de transmutare biologică, ce se desfăşoară în anumite condiţii specifice, este de fapt o reacţie de fisiune nucleară ce se produce în mod controlat (la propria voinţă) şi la temperatura corpului, fără o degajare bruscă, fulgerătoare de energie foarte mare, aşa cum se produce, de exemplu, în reactoarele nucleare.

Transmutaţia biologică este prezentă permanent peste tot în sfera biologicului, de la microorganisme, plante, animale şi până la om. În cazul omului, acest proces extraordinar poate fi amplificat la voinţă printr-un antrenament susţinut, urmărindu-se prin aceasta trezirea şi reactualizarea unor capacităţi latente uriaşe. Este important de reţinut că toate aceste procese de transmutaţie au loc în lumea vie la temperaturi normale. La nivel celular, reacţiile de transmutaţie biologică sunt ghidate de enzime specifice numite transmutaze, localizate intramitocondrial.

Ca exemplu în această direcţie pot servi minunea

transformării apei în vin din Noul Testament, sau transmutarea apei în benzină pe care o realiza înţeleptul yoghin Sai Baba. Un medium de prim rang pentru fenomenele de transmutare biologică este brazilianul Thomas Green Morton Coutinho care, în faţa unei comisii formate din oameni de ştiinţă din mai multe ţări, a aranjat două beţe de chibrit în formă de cruce şi după ce le-a ţinut o secundă în mână, acestea s-au transformat într-o cruce din metal în mod clar mai mare decât chibriturile. Uimitoarele sale experienţe au continuat, provocând efecte similare dar, de data aceasta, obiectele fiind ţinute în mâinile oamenilor de ştiinţă care asistau uluiţi la ce se întâmpla sub ochii lor.

În cazul potenţialului creator-sexual, transmutarea înseamnă că o anumită cantitate din spermă sau din fluidele sexuale feminine, este transformată în alte elemente chimice care sunt absorbite prin sistemul limfatic şi acest proces de asemeni are loc cu degajare de energie ce are frecvenţa de vibraţie specifică lui Svadhisthana Chakra.



Sublimare - în lumina experienţei milenare a Orientului cu privire la eros şi sexualitate, prin controlul conştient al funcţiilor sexuale, în fiinţa umană se declanşează reacţii de transmutaţie biologică ce fac să apară gradat o energie lăuntrică biomagnetică uriaşă. Procesul ulterior de deplasare interioară şi modificare a acestor

energii rezultante, din punctul de vedere al frecvenţei lor caracteristice, pe măsură ce străbat nivelele fiinţei umane, provocând la fiecare asemenea nivel efecte specifice, pregnant conştientizabile şi remanente în timp, este definit în yoga şi tantra drept sublimare. Fiind un proces care se angrenează ulterior fenomenului de transmutaţie, sublimarea se diferenţiază prin faptul că permite redirecţionarea, în sensul unei veritabile reacumulări a energiilor pulsionale, la alte etaje ale microcosmosului fiinţei umane. Printre toate celelalte efecte, sublimarea pozitivă, benefică permite ajustarea socială şi dezvoltarea echilibrată, accelerată a personalităţii, ca şi evoluţia spirituală a celui ce angrenează procesul sublimării.

Sublimarea este procesul de deplasare interioară a energiei rezultate în urma transmutaţiei, în etajele superioare ale fiinţei. Deplasarea energiei se face de la un nivel (centru de forţă) inferor la altul superior şi are ca rezultat modificarea frecvenţei sale de vibraţie, provocând la fiecare asemenea nivel efecte specifice. Prin sublimare, energiile sexuale sunt redirecţionate în alte planuri ale fiinţei (vital, psihic, mental sau spiritual), în vederea utilizării sale într-un scop non-sexual.

Putem face o analogie între alchimia subtilă produsă de sublimarea energiilor şi un baraj de acumulare. Datorită acţiunii inteligente a omului, printr-un fenomen de cădere controlată, apa din lacul de acumulare va pune în mişcare turbinele, devenind o sursă continuă de electricitate. Aceasta este faza transmutării care generează o energie uriaşă, nemodulată.

Sublimarea este procesul ulterior, prin care energia rezultată este luată de la sursa ei de origine şi transportată prin linii de înaltă tensiune, pentru a fi transformată din punct de vedere al tensiunii şi frecvenţei după necesităţi, generând o gamă vastă de fenomene şi procese (calorice, sonore, luminoase, magnetice, etc).

Având un control deplin conştient al funcţiilor sexuale,

în organismul uman se declanşează reacţii de transmutaţie biologică ce degajă gradat o energie lăuntrică, bioenergetică uriaşă. Procesul ulterior de ridicare interioară şi modificare a acestor energii rezultante, din punctul de vedere al frecvenţei lor caracteristice, de-a lungul centrilor de forţă, generând la fiecare dintre aceştia efecte specifice, pregnant conştientizate şi remanente în timp, se numeşte deci sublimare.

Putem spune că un impuls erotic-sexual este sublimat în măsura în care energia astfel obţinută este direcţionată către un scop non sexual, în care se vizează ţeluri exprimate vital, psihic, mental sau spiritual.

Fiind un proces care se angrenează ulterior transmutaţiei, sublimarea se diferenţiază de aceasta prin faptul că permite redirecţionarea - în sensul unei veritabile reacumulări - a energiilorpulsionaleînplanurilesuperioarealemicrocosmosului fiinţei umane. Sublimarea este un proces prin excelenţă volitiv, generator de putere subtilă pe toate nivelele, fericire oceanică, armonie inefabilă, simultan cu integrarea euforică a fiinţei în ambianţa sublimă a Macroscosmosului.



Pentru cei plini de prejudecăţi si sceptici, continenţa sexuală este imposibilă şi de aceea, pentru ei, ea nu există.

Practicând asiduu continenţa sexuală, cei curioşi şi deschişi descoperă cu uimire că sperma este transmutată biologic la temperatura corpului, într-o energie uriaşă care le permite să resimtă sute de orgasme de o intensitate copleşitoare. Un bărbat care practică în mod asiduu continenţa sexuală este un bărbat puternic, superviril, vital, plin de umor, spontan, inteligent, activ, magnetic, stăpân pe sine, binevoitor, deschis.

În această perioadă în care potenţa bărbatului a scăzut în mod dramatic la nivel planetar, practica amorului cu continenţă sexuală este un remediu salvator care poate repune cu uşurintă bărbatul în ipostaza de bărbat mereu superviril.

Un mister inefabil care va fi trăit în mod direct şi nemijlocit de bărbatul care realizează în mod perfect continenţa sexuală este acela că el induce automat starea de continenţă sexuală iubitei sale, făcând-o şi pe ea să realizeze orgasmul la unison cu el, dar fără descărcare.

Prin continenţa sexuală, chiar şi cele mai frustrate femei pot fi plenar satisfăcute cu uşurinţă. Prin continenţă sexuală perfectă, cei doi iubiţi realizează o stare divină de iubire infinită care îi face să atingă stări de beatitudine indescriptibile.

Plante care ajută la transmutarea şi sublimarea potenţialului erotic-creator

Un deziderat important (am putea spune esenţial chiar) al aspirantului la desăvârşirea spirituală, este aşa cum tocmai am explicat, transmutarea şi sublimarea în forme superioare de energie a potenţialului său creator-sexual.

Plantele binefăcătoare purifică şi armonizează structura fizică şi subtilă a fiinţei umane şi, totodată, ele catalizează fenomenele de transmutare (transformarea potenţialului creator-sexual în energie), precum şi sublimarea energiei rezultate pe anumite etaje superioare ale fiinţei, în funcţie de specificul respectivei plante utilizate.

Transmutarea şi sublimarea implică deci transformarea secreţiilor sexuale (sperma în cazul bărbatului şi fluidul menstrual, în cazul femeii) în energie, care apoi este direcţionată către etajele superioare ale fiinţei, devenind astfel energie volitivă, afectivă, mentală sau spirituală.

În acest mod, ceea ce fiinţa umană (bărbat sau femeie) „aruncă” pur şi simplu ca pe ceva nefolositor, devine o sursă extraordinară de energie, care îi îmbunătăţeşte uluitor de mult

capacităţile, întocmai cum o centrală atomică este o sursă de energie ce permite realizarea unor activităţi multiple şi chiar sofisticate (de la deplasări rapide cu ajutorul unui metrou, de exemplu, la cercetări laborioase cu ajutorul unor computere superperformante).

Cu cât această transformare prin transmutare şi sublimare se apropie de o transformare totală a întregului potenţial creator-sexual în energie, care apoi este ascensionată pe nivelele superioare ale fiinţei, cu atât mai mult pot fi trezite capacităţile latente ale fiinţei umane (capacităţi care apar oamenilor obişnuiţi ca fiind miraculoase sau paranormale) şi cu atât este mai rapidă evoluţia ei spirituală.

Pentru realizarea acestui deziderat există anumite procedee tantra şi yoga (posturi corporale sau asana-e, mudra-e, exerciţii de pranayama, procedee de meditaţie) care, realizate consecvent, conduc la transmutarea şi sublimarea din ce în ce mai bună şi chiar totală a potenţialului creator-sexual al fiinţei umane. Însă, mai ales în cazul în care se constată o anumită dificultate în această direcţie, utilizarea sistematică a anumitor plante binefăcătoare (fitoterapia) este salutară.

Plantele pot fi utilizate în multe alte moduri, în funcţie de ceea ce urmărim în mod special să trezim în fiinţa noastră. Spre exemplu ele pot fi utilizate succesiv, în anumite perioade determinate de ciclurile de producere a secreţiilor sexuale specifice (masculine, respectiv feminine) sau pot fi combinate între ele (spre exemplu, câte o plantă din fiecare grupă) şi utilizate simultan într-un amestec.

În cazul structurii feminine, ciclul de producere a secreţiilor sexuale prezintă anumite etape distincte de care trebuie neapărat să se ţină cont. În această direcţie, o expunere detaliată a acestor elemente, precum şi a modalităţilor practice cu ajutorul cărora se poate realiza transmutarea potenţialului creator sexual în cazul femeii, este realizată în lucrarea “Misterele menstruaţiei” de profesor yoga Gregorian Bivolaru, fiind o premieră de o valoare excepţională.

Vom prezenta în continuare câteva dintre plantele binefăcătoare, ce pot ajuta extraordinar de mult în această direcţie. La fiecare plantă vom indica denumirea sa uzuală, denumirea botanică, partea care este folosită pentru respectivul scop şi doza optimă.

1. Plante care facilitează declanşarea proceselor de transmutare şi sublimare a potenţialului creator-sexual.

Prin acţiunea lor de purificare a corpului fizic şi subtil şi prin deschiderea canalelor subtile de circulaţie a energiilor (nadi-urilor), aceste plante au un rol pregătitor şi trebuie să fie utilizate în prima etapă a programului sistematic angrenat pentru transmutarea şi sublimarea potenţialului creator. Ele au totodată şi un efect armonizator asupra fiinţei. Fiecare dintre aceste plante poate fi utilizată în doză de 4 grame/zi (câte 1 g o dată, la o administrare).

Ashwagandha (Withania somnifera), rădăcină

Asmăţui (Anthriscus cerefolium), frunze;

Brusture (Arctium lappa), rădăcină;

Caprifoi (Lonicera caprifolium), frunze şi flori;

Ceai verde (Thea sinensis), frunze;

Dumbeţ (Theucrium chamaedris), partea aeriană;

Floarea-soarelui (Helianthus annuus), petale;

Gălbenele (Calendula officinalis), flori;

Iasomie (Jasminum officinale), frunze şi flori;

Lichen de piatră (Cetraria islandica), tal;

Lipicioasă (Galium aparine), partea aeriană;

Neem (Melia azadirachta), frunze;

Sânziene (Galium verum), flori;

Troscot (Polygonum aviculare), partea aeriană;

Urzică (Urtica dioica), frunze.



Figura 2 - Sânziene

2. Plante care armonizează procesele de transmutare a potenţialului creator sexual.

Aceste plante facilitează în special transformarea fluidelor reproducătoare existente în formă fizică (materială), în energie. Ele sunt, de regulă, plante mai puternice, cele mai multe dintre ele fierbinţi sau picante, aromate sau amare. Doza lor este de obicei mai mică decât doza indicată pentru plantele din celelalte două grupe.



Figura 3 – Angelica

Angelică (Angelica archangelica), rădăcină, câte 0,5 g de 2 ori/zi;

Busuioc (Ocimum basilicum), frunze şi flori, câte 1 g de 4 ori/zi;

Captalan (Petassites hybridus), frunze, câte 1 g de 4 ori/zi;

Cardamom (Elettaria cardamomum), seminţe, câte 0,5 g de 4 ori/zi;

Floarea soarelui (Helianthus annuus), petale, câte 1 g de 4 ori/zi;

Iarbă mare (Inula helenium), flori, câte 0,5 g de 4 ori/zi;

Iarbă mare (Inula helenium), rădăcină, câte 0,25 g de 4 ori/zi;

Iederă (Hedera helix), frunze, câte 0,25 g de 2 ori/zi;

Iris (Iris germanica), rădăcină, câte 0,25 g o dată/zi;

Lemnul Domnului (Arthemisia abrotanum), frunze, câte 1 g de 4 ori/zi;

Lofantus (Lophantus anisatus), frunze, câte 1 g de 4 ori/zi;

Obligeană (Acorus calamus), rădăcină, câte 0,5 g de 4 ori/zi;

Plop negru (Populus nigra), muguri, câte 0,5 g de 4 ori/zi;

Rostopască (Chelidonium majus), frunze, câte 0,25 g de 2 ori/zi;

Salvie (Salvia officinalis), frunze, câte 1 g de 4 ori/zi;

Sunătoare (Hypericum perforatum), flori, câte 1g de 4 ori/zi;

Volbură (Convolvulus arvensis), partea aeriană, câte 0,5 g de 4 ori/zi.

3. Plante care determină sublimarea energiei apărute în urma transmutării pe nivelele superioare ale fiinţei.

Plantele din această grupă facilitează ascensiunea energiei rezultate în urma transmutării potenţialului creator-sexual şi direcţionarea ei către centrii superiori de forţă. Ele favorizează transformarea acestei energii acumulate în fiinţă în urma transmutării, în forme superioare de energie afectivă, mentală sau spirituală. Trezesc şi amplifică iubirea, intuiţia, puterea de pătrundere mentală, capacitatea de concentrare mentală, capacitatea de retragere a simţurilor de la obiectele exterioare, calmul mental profund, interiorizarea elevată, capacitatea de discriminare, facilitând foarte mult intrarea şi menţinerea în stări profunde de meditaţie. Fiecare dintre aceste plante pot fi utilizate în doză de 4 grame/zi (câte 1 g o dată).

Castan (Aesculus hippocastanum), frunze;

Coacăz negru (Ribes nigrum), frunze;

Coada calului (Equisetum arvense), partea aeriană;

Frasin (Fraxinus excelsior), frunze;

Gingko (Gingko biloba), frunze;

Gura lupului (Scutellaria galericulata), partea aeriană;

Lumânărică (Verbascum thapsus), flori;

Pufuliţă (Epilobium hirsutum), partea aeriană;

Răchitan (Lythrum salicaria), frunze şi flori;

Traista ciobanului (Capsella bursa-pastoris), partea aeriană;

Trandafir (Rosa damascena), petale;

Trei fraţi pătaţi (Viola tricolor), partea aeriană;

Vineriţă (Ajuga reptans), partea aeriană.

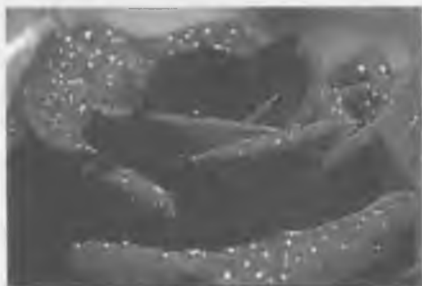


Figura 4 - Trandafir

Este indicat ca, mai ales la început, atunci când urmărim să descoperim modul în care plantele binefăcătoare

pot acţiona în scopul îmbunătăţirii capacităţii noastre de transmutare şi de sublimare a potenţialului creator, să ne alegem câte o plantă din fiecare grupă, pe care să le folosim succesiv (una după alta), în modul descris mai sus. Pentru aceasta este necesar să ne asigurăm că avem la dispoziţie cel puţin o oră, în care să experimentăm mai întâi o plantă purificatoare (din prima grupă), apoi o plantă dinamizatoare a puterii de transmutare (din cea de-a doua grupă) şi, în final, o plantă cu virtuţi sublimatoare şi armonizatoare (din cea de-a treia grupă). Acest procedeu poate fi repetat în fiecare zi, o dată sau chiar de două ori, în funcţie de timpul pe care îl avem la dispoziţie, până când remarcăm îmbunătăţirea considerabilă a capacităţii noastre de transmutare şi de sublimare.

Metode simple de practicare a amorului cu continenţă

Pentru a face dragoste cu continenţă, ceea ce se urmăreşte este aşa-zisul control al energiei sexuale, pe care o simţim ca fiind direct proporţională cu intensitatea senzaţiei erotice, iar prin controlul ei se înţelege, în principal, împiedicarea cu orice preţ a ejaculării – la bărbat, sau a descărcării explozive – la femeie. De altfel, pentru femeie, controlul energiei sexuale sau continenţa sexuală este, de obicei, uşor de realizat şi rar necesită un minim de antrenament. În general, ea trebuie să urmărească să evite orgasmul cu descărcare energetică explozivă, care duce energiile în jos şi generează spasme uterine. Femeia poate dirija mental "energia plăcerii" către în sus, aceasta răspândindu-se în valuri plăcute în tot corpul.

Un aspect foarte important este să avem bun simţ şi măsura potrivită în toate acţiunile noastre. Deşi există nişte reguli, chiar foarte valoroase, nu trebuie să luăm nimic mecanic, ci să ne adaptăm permanent modul de a acţiona la ceea ce simţim şi la ceea ce constatăm că se petrece.

Realizând un preludiu de minim 30 minute, se fac apoi

penetrări lente, blânde, savurând magia inefabilă a actului amoros şi frumuseţea fiinţei iubite, fiind însă atenţi la energia sexuală care se amplifică din ce în ce mai mult. Vom simţi plăcerea procesului de absorbţie a secreţiilor sexuale feminine prin organul sexual al bărbatului, ca şi prin întreaga suprafaţă de contact dintre cele două organe sexuale. Tensiunea erotică creşte tot mai mult şi simţim că suntem aproape de punctul în care ar putea avea loc o descărcare...

Acum este momentul cheie când trebuie să:

- ne oprim;
- rămânem pe loc sau ieşim brusc din contact (în funcţie de starea de excitare şi de experienţa noastră);
- ne oprim respiraţia, fie pe plin, fie pe gol - Kumbhaka;



- contractăm foarte ferm sfincterul anal (muşchiul care controlează conştient defecaţia) – Ashwini Mudra;
- contractăm foarte ferm sfincterul urinar, ca atunci când avem nevoie foarte intensă de a urina şi dorim să împiedicăm urinarea - Shakti Chalana Mudra;
- contractăm foarte ferm muşchiul pubococcigian (acest muşchi se contractă şi când urmărim să nu urinăm, deşi avem

o senzaţie intensă de urinare; el se află între anus şi sex) – Mula Bandha;

- contractăm foarte ferm muşchii de la baza penisului sau cei ai vaginului şi de la baza clitorisului – Yoni Mudra; (astfel se contractă întregul planseu pelvian aflat între organul sexual şi anus)
- strângem puternic pumnii şi dinţii (fără să exagerăm totuşi);
- contractăm fesele;
- ţinem limba cât mai în spate, lipită de cerul gurii (desigur, fără a o înghiţi) – Kechari Mudra;
- cu mintea vizualizăm intens existenţa unei energii, în zona inferioară a corpului, care este concentrată în organele genitale şi pe care o dirijăm mental să urce în partea superioară a corpului, cât mai sus, de-a lungul coloanei vertebrale; o vom concentra, de preferinţă, în zona aflată în mijlocul frunţii.

Aceste acţiuni se fac toate odată, cu intensitate maximă, sau doar unele dintre ele, după nevoie şi în funcţie de eficienţa constatată (în timpul experienţelor similare anterioare), timp de 5-10 secunde sau cât dorim, până când simţim că tensiunea sexuală a scăzut sub un anumit nivel, acceptabil, pentru a putea continua fără să pierdem controlul energiei sexuale.

După aceasta reluăm penetrările, care vor fi mai degrabă lente decât rapide, atât cât simţim noi că este potrivit pentru controlul eficient al energiei sexuale. Dacă simţim că este necesar, putem chiar să rămânem imobili perioade mai lungi de timp şi să realizăm mişcări doar când simţim că erecţia tinde să fie mai puţin viguroasă, după care putem relua repausul (cu menţinerea contactului între organele sexuale). Continuăm să simţim plăcerea procesului de absorbţie a secreţiilor sexuale feminine prin organul sexual al bărbatului, ca şi prin întreaga suprafaţă de contact dintre cele două organe sexuale.

Vom descoperi bucurii deosebite, pe care nu bănuiam că le putem trăi realizând penetrări lente sau stând nemişcaţi (dar în contact) - Karezza.

Contracţiile descrise şi concentrările mentale se pot realiza, de altfel, pe perioade lungi de timp, fără a ne opri din mişcare (deci nu numai în momentele de „criză"). În acest mod putem să prevenim apariţia situaţiei în care ne apropiem vertiginos de un moment periculos din punct de vedere al controlului energiei sexuale.

Dacă totuşi bărbatul nu a apreciat bine şi a ajuns într-un punct dincolo de care pare că ejacularea nu mai poate fi oprită, o ultimă şansă este metoda denumită „presiunea chinezească", ce constă în a presa cât mai puternic, cu vârfurile a trei degete de la o mână, de-a lungul uretrei, în zona dintre anus şi sex. În acelaşi timp se vor menţine contracţiile descrise la începutul acestor tehnici şi concentrarea mentală indicate mai sus. În acest fel este posibil să oprim ejacularea sau să eliminăm o cantitate mult mai mică de spermă decât în cazul în care nu am fi aplicat această manevră.



Figura 5 - Presiunea chinezească

Postludiul este foarte necesar şi el trebuie să fie întotdeauna realizat, după care cel mai bine este ca iubiţii să se separe, la o distanţă cât mai mare, timp de cel puţin 7 ore. Astfel, apare o polarizare deosebită între iubiţi şi la următoarea întâlnire ei vor fi atraşi mai puternic unul de celălalt (vom explica acest fenomen pe larg în capitolul „Sexualitatea sacralizată").

Putem să ne antrenăm în vederea unei continenţe sexuale cât mai bune, realizând pe perioade cât mai lungi de timp şi cât mai ferm contracţia sfincterului anal (Ashwini Mudra), practicând retracţia abdominală (Uddiyana Bandha – descrisă mai jos) şi urinarea fracţionată (Shaktichalana Mudra).

Aceasta din urmă se poate realiza ori de câte ori urinăm, fracţionând jetul urinar în cât mai multe etape, prin contracţia fermă a sfincterului urinar şi menţinerea acestuia astfel

contractat o perioadă de cel puţin 1-3 secunde între jeturi. Contracţia sfincterului urinar şi a muşchiului pubococcigian (Mula Bandha) se poate face şi fără să urinăm (în timpul realizării altor activităţi cotidiene), aceasta producând o senzaţie de energizare foarte plăcută în întregul corp.

Procedând astfel, vom ajunge să fim uimiţi de performanţele noatre sexuale. Nu trebuie să realizăm aceasta ca un sport, folosind noile noastre capacităţi pentru a impresiona persoane de sex opus, prin acţiuni lipsite de iubire. Continenţa sexuală este un instrument, o abilitate pe care o dobândim prin antrenament, de care ne putem folosi armonios pentru a ne împlini viaţa şi fiinţa iubită, iubind din ce în ce mai mult. Aici e bine de ştiut că dimpotrivă, realizând acte sexuale lipsite de iubire, fiinţa decade, irosind darurile şi capacităţile cu care a descoperit că este dotată, prostituându-se, chiar dacă este căsătorită cu fiinţa cu care face dragoste.

Toate acţiunile fizice prezentate până acum au o mare eficienţă dar, atunci când folosim mintea ferm concentrată, eficienţa creşte foarte mult; uneori, este posibil ca doar cu mintea, fără nici o altă acţiune din cele descrise, să putem realiza perfect controlul energiei sexuale.



Deci, să urmărim să facem dragoste doar dacă există iubire reciprocă. De altfel, chiar şi continenţa sexuală este mai uşor de menţinut atunci când iubim şi suntem iubiţi. Aşa cum am mai spus, important este bunul simţ şi măsura potrivită în toate acţiunile noastre. Şi să nu uităm că pe maestru (în tainele amorului tantric) îl face exerciţiul!

Uddiyana Bhanda – o metodă cheie în obţinerea continenţei sexuale

După actul amoros, pentru a ne simţi mai bine şi a fructifica plenar efectele amorului cu continenţă, este bine să realizăm de cât mai multe ori procedeul yoghin Uddiyana Bandha – retracţia abdominală.

Aceasta se realizează astfel:

- poziţia de execuţie este în picioare, aplecat, cu mâinile pe genunchi;
- la începutul seriei, respirăm profund (pentru a ventila plămânii cât mai bine şi a elimina aerul viciat din plămâni), după care, printr-o expiraţie puternică, urmărim să golim cât mai complet plămânii de aer - Rechaka; şi în acelaşi timp venim în poziţie „pe vine".



Figura 6 - Uddiyana Bandha

- Printr-o contracţie puternică a diafragmei, retragem puternic în sus şi înapoi organele abdominale, care parcă tind să se lipească de coloana vertebrală; şi revenim în poziţia iniţială. Deşi poziţia aceasta poate părea insolită, succesul tehnicii depinde de cât de bine realizăm această retracţie a organelor abdominale în sus şi înapoi, şi de cât de mult timp reuşim să menţinem această retracţie. Nu trebuie să ne îngrijorăm căci, deşi pare o poziţie neobişnuită, realizarea ei are doar urmări pozitive;
- în timpul retenţiei pe vid (Kumbhaka) ne concentrăm, la fel ca în timpul întâlnirii amoroase, ca energia din zona inferioară abdominală să ajungă în partea superioară a corpului, cel mai bine la nivelul capului, în zona din mijlocul frunţii;
- la sfârşitul retenţiei relaxăm diafragma, lăsând

organele abdominale în jos. Atunci şi numai atunci inspirăm (Puraka); urmează o retenţie pe plin lejeră şi reluăm tehnica imediat sau după câteva respiraţii de voie.

Pentru efecte vizibile trebuie să repetăm procedeul retracţiei abdominale, cu intensitate, de cel puţin 30 de ori. Este bine să realizăm această tehnică cu minim 2 ore înainte de masă.

Această tehnică are rareori contraindicaţii (în caz de ulcer, colită, apendicită, când execuţia poate fi dureroasă).

Efectele minunate ele amorului cu continenţă sexuală

Este minunat să faci dragoste...! Da, dar să faci dragoste, nu sex, aşa cum a ajuns la ora actuală să fie propagat în toată lumea prin intermediul massmediei şi a industriei cinematografice.

Dragostea ne face să ne simţim şi chiar să fim mai buni, frumoşi, generoşi, puternici – poate chiar ca nişte zei. Când iubirea este infinită, imposibilul devine cu uşurinţă posibil. Dar ne-am putea întreba: care este diferenţa între dragoste şi sex?



Bineînţeles, este chiar o foarte mare diferenţă, fiindcă aceasta este tocmai iubirea. Este minunat să iubeşti şi să fii iubit, şi una dintre manifestările sublime ale iubirii este să faci dragoste. Atunci când iubirea lipseşte, deşi există atracţie sexuală, aceasta este sex, iar atunci când este iubire reciprocă, a face dragoste este o minunată realizare şi o culme a iubirii.

Diferenţa între a face sex şi a

face dragoste este diferenţa între a preacurvi şi a ne reuni cu Dumnezeu prin intermediul fiinţei iubite.

Cu toţii vrem să iubim şi să fim iubiţi, mulţi poate vrem să facem dragoste, dacă se poate oriunde, oricât, oricând şi până la orice vârstă dar, evident, nu cu oricine şi nu oricum. Fiindcă şi despre a face dragoste se poate învăţa, ca orice altă artă care necesită disciplină, concentrare intensă, răbdare, sensibilitate şi transcenderea propriului narcisism.

Dar oare se poate să facem amor oriunde, oricând, oricât, minunat, cutremurător de frumos şi de răscolitor? Da, aceasta este posibil şi se realizează prin continenţă sexuală. Ideea a venit la început din Orient, aşa cum am menţionat deja, şi a fost aplicată, de-a lungul timpului, de adepţii filozofiei tantrice indiene, de taoiştii chinezi şi de cei din ţările învecinate. Era atunci (ca şi acum, de altfel), o mare taină a vieţii, cum să faci iubirea ta să înflorească şi, făcând dragoste, să devii fericit şi puternic. Ajunsă în Occident, această practică a iubirii – realizând continenţa sexuală – a cunoscut o rapidă răspândire, mai ales în ultimele decenii. Din păcate în Occident cel mai adesea oamenii se limitează doar la partea sexuală, confundând regretabil Tantra cu sexul.

Avantajele practicării continenţei sexuale

Iată unele dintre avantajele practicării continenţei sexuale:

Trăirea unui număr foarte mare de orgasme (atât la bărbat cât şi la femeie) şi o amplificare nebănuită a plăcerii; apariţia unei stări de nesaţ, de dorinţă parcă eternă între cei doi, care nu se mai satură unul de celălalt; longevitatea vieţii sexuale; regenerare şi reîntinerire; tonus vital mărit; dispariţia stărilor neplăcute de vlăguire şi de somnolenţă ce urmează actului amoros cu descărcare (ejaculare); echilibru psihic, amplificarea creativităţii, trezirea inteligenţei; amplificarea farmecului personal, atât la bărbat cât şi la femeie; eliminarea completă a riscului unei sarcini nedorite; reducerea importantă

a secreţiilor menstruale şi a fenomenelor secundare penibile legate de ciclu; femeilor le dă posibilitatea să cunoască, în sfârşit, ce este orgasmul (ştiut fiind că multe femei au nevoie de o stimulare erotică de minim 30 de minute iar în jocul amoros obişnuit, cu descărcare, bărbatul termină deseori după maxim 10 minute); ajută, în cazul femeilor, la creşterea armonioasă a sânilor.

Dincolo de toate acestea, avem şansa de a ne regăsi pe noi înşine ca fiinţe spirituale, cu o înţelegere superioară, mult îmbogăţită a iubirii şi a vieţii.

Alte avantaje importante ale continenţei sexuale:

1. Armonizează în mod rapid şi natural structura corpului. Un act erotic realizat cu continenţă, pe lângă faptul că este extraordinar de plăcut, echivalează cu o oră de jucat tenis sau cu 75 de minute de jogging. În plus, moleculele „antistres" (endorfinele) care sunt secretate prin plăcerea sexuală prelungită, pot calma ca prin farmec crizele de bulimie. Se poate astfel chiar renunţa la jogging sau la monotonele cure de slăbire, înlocuindu-le cu frenetice jocuri amoroase cu continenţă.

2. Regenerează sângele. De la 15 mişcări respiratorii pe minut în stare de repaus, în timpul jocurilor amoroase realizate cu continenţă, datorită excitaţiei se ajunge la 30 de mişcări respiratorii pe minut, iar corpul este mai bine irigat şi oxigenat. Se ard astfel repede aproape toate reziduurile de gaz carbonic şi sângele se regenerează pe cale naturală. Numai 15 minute de amor cu continenţă echivalează cu aproape 75 de minute de jogging.

3. Activează în mod natural şi rapid digestia. După unii cercetători americani, saliva care este schimbată în mod spontan între cei doi iubiţi în timpul jocului erotic realizat cu continenţă, facilitează digestia şi are efecte benefice profunde în ceea ce priveşte fortificarea sistemului imunitar. Printre altele, un sărut excitant, prelung face să circule 9 mg de grăsimi şi 0,45 mg de săruri.

4. Reglează în mod natural menstruaţia şi o diminuează foarte mult, reducând-o la o zi sau două. O viaţă sexuală redusă, dezorganizată, din care lipseşte continenţa, se traduce deseori, în cazul femeii, printr-o menstruaţie neregulată, de durată foarte mare (6-7 zile) sau în cantităţi mari şi chiar dureroasă. Din contră, actul sexual realizat mereu numai cu continenţă favorizează, printre altele, echilibrul hormonal şi implicit reglează în mod natural menstruaţia. Pe de altă parte, studiile de specialitate au demonstrat că femeile care au zeci de orgasme multiple şi prelungite, fără descărcare (aşa cum sunt cele care sunt trăite în timpul actului erotic realizat cu continenţă), secretă o cantitate mare de endorfine şi au menstruaţia foarte scurtă, regulată şi nedureroasă. În cazul practicantelor avansate, menstruaţia se suspendă 3-4 luni în şir iar femeia în cauză se simte minunat şi debordează de energie.

5. În cazul femeilor, continenţa sexuală conduce la creşterea pe cale perfect naturală a sânilor. Sub efectul excitării intense şi al creşterii debitului sanguin, sânii pot creşte în volum pe cale naturală până la 25% în timpul unui act amoros realizat cu continenţă. De asemenea, s-a constatat că sensibilitatea sânilor la atingeri şi mângâieri senzuale creşte foarte mult, provocându-i cu uşurinţă femeii senzaţii delicioase.



6. Accelerează tranzitul intestinal. Contracţia profundă şi amplă a muşchilor abdominali în timpul actului erotic realizat cu continenţă, provoacă un masaj abdominal complex şi natural, de la suprafaţă la interior care, printre altele,

favorizează tranzitul intestinal.

7. Tonifică pe cale naturală muşchii abdominali. Făcând dragoste numai cu continenţă, adeseori intens şi timp îndelungat, muşchii abdominali sunt plăcut şi în mod natural puşi în acţiune. Responsabilă de aceasta este mai ales diafragma. Fiind plasat între centura abdominală şi plămâni, acest muşchi important se contractă ritmic şi armonios sub efectul accelerării respiraţiei, punând astfel în mişcare muşchii abdominali.

8. Îmbunătăţeşte somnul şi face să scadă în mod natural orele care sunt alocate pentru aceasta. Se ştie că, în general, în cazul bărbatului, plăcerea prelungită este un excelent sedativ. Însă ea se manifestă aproape la fel şi în cazul femeii. Aceste extraordinare efecte tranchilizante, liniştitoare şi revitalizante sunt provocate de endorfine.

9. Diminuează şi chiar face să dispară în scurt timp anxietatea. A face dragoste numai cu continenţă face să se trezească destul de repede în noi anumite stări şi calităţi deosebite, printre care amintim: lipsa stresului, relaxarea profundă, buna dispoziţie, euforia, simţul umorului. La originea acestor dinamizări se află tot secreţia masivă a endorfinelor care se produce în momentul orgasmelor fără ejaculare (descărcare). În plus, este deja bine cunoscută puterea de relaxare spontană pe care o au mângâierile. Implicând totodată şi o activitate fizică, faptul de a face plenar şi frenetic dragoste cu continenţă permite, printre altele, eliminarea rapidă a tensiunilor musculare, nervoase şi psihice.

10. Stimulează pe o cale naturală circulaţia sanguină. În timpul excitaţiei sexuale debitul sanguin creşte considerabil, atât la nivelul zonelor eorgene cât şi în tot restul corpului. Arterele se relaxează atunci uşor. De asemenea, plăcerea intensă care apare face ca acestea să se dilate gradat, antrenând astfel o stare de bine general şi de fericire imensă. Experienţa dătătoare de fericire a continenţei sexuale în cuplu, permite fiinţelor umane să realizeze prin iubire ceva extraordinar. Cei

doi iubiţi descoperă fiecare extaziaţi că, de fapt, componenta biologică a atracţiei faţă de sexul opus nu este reprezentată numai de instinct, ci şi de alte aspecte tainice, energetice, subtile, psiho-emoţionale care sunt integrate în sistemul complex al comportamentului sexual–afectiv-mental.

Continenţa amoroasă–sexuală, realizată cu succes un anumit interval de timp, face totodată să se trezească şi să se amplifice capacităţile psihomentale ale celor doi iubiţi dincolo de limitele considerate actualmente a fi normale. Numai prin continenţa sexuală, jocul erotic dătător de fericire se produce pe un plan trans-biologic, cosmizat, fără sfârşit. Realizând mereu continenţa sexuală, bărbatul devine superpotent şi el poate face de zeci de ori pe zi dragoste, resimţind sute de orgasme, fără a ejacula deloc.

11. Luptă pe o cale naturală contra durerii şi suferinţelor fizice. Plăcerea sexuală extraordinar de mare care este trăită în timpul actului amoros realizat cu continenţă face ca pragul de toleranţă la durere sau suferinţă să fie mult depăşit. S-a remarcat astfel că după ce o femeie atinge de 5-10 ori orgasmul fără descărcare ea este, spre exemplu, mai puţin sensibilă la înţepătura unei injecţii decât înainte sau la 5 zile după un asemenea orgasm. S-a putut astfel verifica efectul profund anesteziant şi s-a constatat în multe cazuri că acest prag de toleranţă poate creşte până la 70 la 2 ore după amorul cu continenţă.

12. Echilibrează profund şi durabil, pe o cale perfect naturală, glanda tiroidă. Hipofiza, „excitată" datorită plăcerii intense şi prelungite şi generând în corp senzaţii de plăcere, reglează pe o cale naturală activitatea tiroidei. După cum se ştie, atunci când aceasta funcţionează peste nivelul normal suntem agitaţi, înfriguraţi şi simţim o stare de devitalizare, de slăbiciune. Atunci însă când tiroida funcţionează sub nivelul normal apar frisoane, ne confruntăm cu o creştere anormală în greutate şi ne scade foarte mult libidoul.

13. Trezeşte şi dezvoltă „stresul" pozitiv. Micile glande

care sunt situate deasupra rinichilor sau, cu alte cuvinte – suprarenalele, sunt stimulate în mod armonios de către hipofiză în timpul actului erotic realizat cu continenţă, producând astfel hormonii „stresului" pozitiv. Primul dintre ei, adrenalina, este cea care ne excită prompt şi cu putere simţurile în caz de dragoste fulgerătoare. Cel de-al doilea, mai puţin cunoscut – cortizolul, ne permite să ne apăram simplu şi rapid împotriva depresiei. Tot suprarenalele secretă, de asemenea, hormonii dorinţei, care sunt numiţi hormonii androgeni. Într-un cuvânt, prin amorul cu continenţă sunt secretate din abundenţă aproape toate ingredientele care ne sunt necesare pentru un raport sexual de calitate care va putea dura ore în şir, fără ca bărbatul să ejaculeze absolut deloc şi fără ca femeia să se descarce atunci când atinge de zeci de ori orgasmul.



14. Hidratează pielea foarte bine pe o cale naturală. Plăcerea intensă şi prelungită face să crească secreţia de hormoni estrogeni (hormonii sexuali feminini), ceea ce va avea ca efect faptul că pielea, în ansamblu ei, va fi mult mai bine irigată, mai strălucitoare, mai elastică, mai suplă şi totodată va prezenta o cantitate mult mai mare de colagen.

15. Întreţine şi îmbunătăţeşte memoria, pe o cale absolut naturală. Fiind cartierul general de comandă al sistemului hormonal, hipotalamusul este de asemenea şi sediul centrilor memoriei. Un studiu realizat printre yoghinii tantrici din India a demonstrat că actul amoros intens, prelungit, realizat cu continenţă trezeşte, favorizează şi amplifică anumite procese mentale printre care se află şi memoria. Energia

uriaşă care este asimilată în aură în timpul unui astfel de act sexual favorizează foarte mult puterea de concentrare mentală şi facilitează atât procesele de memorare rapidă, cât şi pe cele de lungă durată.

16. Este cea mai bună metoda de contracepţie, perfect naturală. Actul amoros intens şi prelungit care este realizat numai cu continenţă presupune suspendarea nedefinită şi completă a ejaculării şi tocmai de aceea el este o metodă contraceptivă perfect naturală şi foarte sigură. Femeile care practică amorul cu continenţă cu bărbaţi perfect continenţi nu mai sunt stresate de posibilitatea unei sarcini nedorite.

17. Antrenează inima într-un mod perfect natural şi armonios. De la o medie de 70 – 80 pulsaţii pe minut în starea de repaus, ritmul cardiac creşte în mod gradat, în timpul fuziunii amoroase realizate cu continenţă, până la 100 – 120 de pulsaţii pe minut, în timpul fazei de platou (perioada de excitaţie). În momentul orgasmului fără ejaculare (descărcare), se atinge un ritm cardiac de 110 – 130 pulsaţii pe minut. Tocmai de aceea, se consideră că amorul cu continenţă este un foarte bun procedeu natural de antrenament cardiac.

18. Favorizează din plin umorul şi trezeşte buna dispoziţie. Euforia copleşitoare care apare şi se menţine zile în şir după actul erotic cu continenţă se explică, printre altele, prin acţiunea conjugată a doi neuro-transmiţători: serotonina şi dopamina, care sunt secretaţi din abundenţă de hipofiză, sub influenţa plăcerii intense şi prelungite. Aceşti doi neuro-transmiţători energizează în mod natural creierul şi apoi sângele, provocând astfel un dinamism euforic general care este „contaminant" pentru majoritatea oamenilor cu care venim în contact.

19. Decontractă foarte bine muşchii. Atunci când pielea este atinsă şi mângâiată într-un mod foarte agreabil, se produce o intensă stimulare care trece mai întâi prin piele, apoi prin legăturile nervoase specifice, pentru a ajunge apoi la un centru motor al măduvei spinării şi al creierului. Prin intermediul sistemului reflex, această stimulare binefăcătoare

se repercutează în scurt timp asupra muşchilor care ajung astfel să se relaxeze profund.

20. Ameliorează stările care apar în situaţiile de graviditate. În corpul unei femei însărcinate, inundat de hormoni mai ales în primele luni de sarcină, se induce o creştere a circulaţiei sanguine, în special în partea de jos a abdomenului, ceea ce fortifică şi chiar facilitează reacţia sexuală. Plăcerea, în asemenea situaţii, este adeseori amplificată prin intermediul contracţiilor profunde şi foarte agreabile ale uterului care este mult mai reactiv în acest caz.

Erotismul tantric

Trăirea erotică intensă constituie ”sământa” fundamentală a spiritualităţii tantrice. Ea este însăşi emoţia pură a iubirii, trăirea benefică ce stimulează pasiunile, „înflăcărează” simţurile şi trezeşte energia latentă Kundalini Shakti, care îşi are sediul la nivelul centrului vitalităţii, Muladhara Chakra.

Sentimentul erotic este provocat de plăcutul contact al simţurilor cu lumea exterioară, din această întâlnire născându-se plăcerea. Atunci când este în mod adecvat rafinat, susţinut şi canalizat (sublimat) cu înţelepciune, erosul transfigurator conduce în mod nemijlocit la experienţa transcendenţei şi la extazul divin. Amplificată la maximum, plăcerea orgasmatică – în actul sexual fără descărcare – basculează într-o stare expansionată a conştiinţei, o stare de vid beatific ce permite accesul la transcendenţă, fiind pragul către Dumnezeu.

Pentru Tantra, ejacularea nu reprezintă un orgasm sau o stare care poate deveni o trambulină pentru evoluţia spirituală, ci o descărcare energetică ireversibilă, penibilă. Ea ne permite cel mult să dormim bine. Aşadar, în cel mai bun caz, ejacularea este un calmant care lasă totuşi femeia frustrată, iar bărbatul epuizat. Într-un act sexual cu descărcare, asistăm la o suită de încărcări şi descărcări. După cîteva ore, sau cîteva zile, în funcţie de vîrstă, mai ales în cazul bărbatului,



energia urcă din nou, nevoia sexuală se manifestă iar, şi el simte din nou impulsul sau dorinţa sexuală. De fapt, bărbatul are nevoie de 7 zile de repaus pentru „a-şi reface forţele" după un act amoros cu ejaculare, iar femeia, în cele mai multe cazuri, are nevoie de o ceartă răsunătoare pentru a-şi elimina frustrarea şi a lăsa loc speranţei că data viitoare va fi în sfârşit satisfăcută amoros de iubitul ei.

Actul sexual cu ejaculare nu permite acea acumulare energetică colosală care se produce în timp prin continenţa sexuală şi care conduce la stări paroxistice benefice de iubire şi de dilatare a conştiinţei în infinit.

Tantra ne lasă astfel să întrevedem că există o alternativă la acest automatism al sexualităţii comune: orgasmul fără descărcare este în esenţă o sărbătoare a fericirii datorată întîlnirii şi fuziunii a două fiinţe, a două tipuri de energii distincte şi polare, iar această întâlnire are ca scop accesul la şi comuniunea cu Divinul.

Amorul tantric şi problema ejaculării

În ultimă instanţă, problema fundamentală cu care se confruntă un bărbat care se angajează pe calea amorului spiritual în stil tantric, se rezumă la: „a ejacula sau a nu ejacula", iar pentru mulţi practicanţi ea este o sursă continuă de confuzii.

Scopul principal al Tantrei a fost dintotdeauna găsirea

unei căi extrem de scurte către eliberarea spirituală, şi nu abordarea obişnuită a drumului sigur dar lung care implică un număr mare de reîncarnări. Bazându-se pe faptul că erosul se află la baza existenţei umane şi că el reprezintă forţa motrice a tuturor realizărilor omeneşti, tradiţia tantrică autentică susţine că fiinţa umană trebuie să se confrunte cu această forţă primordială şi să ajungă să o stăpânească, folosind-o într-un mod creator în evoluţia sa spirituală. Tantricii ne învaţă că îndemnul interior de a face dragoste nu trebuie să fie negat, ci trebuie folosit pentru a putea dobândi în felul acesta binecuvântările spirituale.

Întotdeauna au existat persoane care au interpretat scrierile sexuale tantrice în moduri diferite. De exemplu, unii preferă să le interpreteze într-un mod pur alegoric, ca o reflectare a unor procese interioare, a unor comuniuni care nu implică în mod necesar o intimitate fizică. Şi totuşi, Tantra este o cărare spirituală bazată pe jocul amoros, şi care susţine practica continenţei sexuale, ceea ce presupune că trebuie să se evite pierderea energiei sexuale prin ejaculare la bărbat şi descărcare specifică la femeie.

Primul tip de scenariu este potrivit acelora care nu au suficientă credinţă spirituală şi pentru care este cu adevărat foarte dificil să vadă actul amoros ca un act spiritual. Înainte de a începe să practice într-adevăr amorul tantric spiritual, aceşti oameni trebuie să ajungă să ridice erosul la o dimensiune spirituală. Ei trebuie să-şi purifice corpul şi mintea şi să-şi spiritualizeze modul de viaţă. Acest lucru se poate obţine prin schimbarea drastică a stilului de viaţă: prin întovărăşirea cu persoane spirituale, adoptarea unei diete vegetariene, citirea textelor sacre, încetarea de a mai face compromisuri, consacrarea întregului comportament lui Dumnezeu, practicarea posturilor yoga, a respiraţiei yoghine şi a meditaţiei, precum şi cultivarea unei noi atitudini, pozitive, vizavi de eros şi de spiritualitate. În timpul acestei pregătiri, cel mai bine este să fie evitată activitatea sexuală –

este indicat ca în această primă perioadă învăţăturile tantrice să fie privite într-un mod pur alegoric. Numai în felul acesta pot fi dobândite rezultatele spirituale maxime.

Continenţa sexuală presupune conservarea spermei şi a secreţiilor sexuale analoge în cazul femeii, care reprezintă o cerinţă importantă pentru ca ritualurile tantrice să fie cu adevărat rodnice. Tantricii recomandă ca bărbatul să-şi conserve sperma, fiind convinşi că aceasta conduce la creşterea puterii sale fizice şi spirituale. Prin tehnicile sexuale specifice tantrei autentice, bărbaţii învaţă să se abţină în mod conştient de la ejaculare, să canalizeze energia erotică în interior şi să îşi satisfacă plenar iubita. Numai după ce au realizat aceasta, vor putea obţine salturi spirituale autentice.

Importanţa continenţei sexuale

Însemnătatea iubirii este esenţială pentru oricine. Fiinţa umană nu trebuie să fie privită în nici un caz numai din punct de vedere social sau profesional, ci trebuie privită şi din perspectiva dublului său aspect psiho-somatic, căci numai astfel ne vom putea da seama cu adevărat de complexitatea şi de raportul intim al fenomenelor bio-psihice. Un dezechilibru endocrin are repercusiuni asupra activităţii psiho-somatice, dar şi un factor pur psihic se poate repercuta asupra sistemului neuro-endocrin. Se ştie de altfel că psihanaliza clasică freudiană s-a constituit ca metodă terapeutică a unei maladii nervoase ce are la bază o problemă de natură sexuală.

Această viziune asupra amorului nu o întâlnim numai în Tantra, ci şi în alte sisteme spirituale, cum ar fi spre exemplu Taoismul. Taoismul se bazează pe atingerea unei perfecte armonii prin deplina integrare în ritmurile polare ale naturii, ceea ce îi permite aspirantului să atingă deplina fericire.

Cea mai înaltă armonie, conducând la perfecta împlinire a vieţii, este realizată prin aducerea împreună a elementelor polare - feminin şi masculin - pentru a mări misterioasa

energie de viaţă conţinută în fiecare.

În Taoism, forţa masculină a vieţii este conţinută în lichidul spermatic, iar forţa feminină în secreţiile vaginale. În jocurile sexuale trasnfiguratoare, ambii iubiţi caută să nu piardă controlul asupra energiei sexuale, indiferent cât de mare sau intensă este starea de plăcere resimţită. Atunci ambii iubiţi trăiesc ore în şir stări copleşitoare de plăcere, fără a pierde controlul asupra energiilor sexuale.



Figura 7 - cuplul divin Shiva-Shakti

Recent, oamenii de ştiinţă americani şi sexologii francezi au publicat două rapoarte: „Raportul Hite" şi „Programul Plenitudine". Ambele studii constată de la bun început că eroarea fundamentală pe care majoritatea oamenilor o comit, datorită obişnuinţei nefaste, este aceea de a crede în mod eronat că orgasmul şi juisarea (analogul ejaculării la femeie) nu sunt decât procese fiziologice complexe de descărcare, în urma cărora apare oboseala, somnolenţa, vlăguirea şi indiferenţa faţă de fiinţa iubită.

Raportul Hite enumeră cele 26 de puncte la care încearcă să răspundă, dintre care menţionăm:

- Ce doreşte de fapt o femeie de la actul sexual?

- Orgasmul total comportă 3 faze. Cum să le provocăm controlat?

- Cum să prelungim durata culmii orgasmatice la nesfârşit?

- „Muşchii magici" sau cum poate orice femeie să-i utilizeze şi să amplifice considerabil plăcerea iubitului ei?

Pornind de la acelaşi principiu, al separării orgasmului de ejaculare, sexologii americani şi francezi studiază în

„Programul Plenitude" corelaţia între fiziologia sexuală modernă şi învăţăturile tradiţionale din India privitoare la erotism şi spiritualitate. Aceşti specialişti au ţinut să scoată în evidenţă aspectele profund umane, sufleteşti şi spirituale ale modalităţilor erotice orientale, constatând că ele permit eliminarea unor probleme ca: frigiditatea, vaginismul, impotenţa, blocajele, ejacularea precoce, lipsa de încredere, complexele, diminuarea apetitului sexual etc, pe lângă scopul ei principal, acela al evoluţiei spirituale.

Mulţi occidentali au fost preocupaţi de arta amorului oriental, unul dintre aceştia fiind şi Mircea Eliade. Datorită unor experienţe personale directe, Eliade face dovada cunoaşterii precise a unor secrete iniţiatice fundamentale ale tradiţiei tantrice, în seria de articole „Asupra eroticii mistice indiene".

De asemenea, actriţa Raquel Welch a recunoscut că îşi datorează farmecul feminin şi perfecţiunea corpului său practicii exerciţiilor yoga şi experienţelor tantrice, domeniu în care a fost iniţiată de un maestru indian. Fiind întrebată ce i-a trezit interesul pentru Tantra, Raquel Welch a mărturisit că a fost intrigată de cazul celebrei actriţe americane Mae West care, la vârsta de 80 (optzeci) de ani, avea un corp perfect şi îşi păstrase neştirbite frumuseţea şi feminitatea. Cercetându-i biografia, a descoperit că fusese iniţiată la rândul ei în Tantra de către un



Figura 8 - Mae West


Figura 9 - Oleda Baker

maestru indian.

În cartea sa, „Twentynine forever”, fascinanta model şi practicantă a tehnicilor tantrice, Oleda Baker, recomandă super-orgasmul în manieră tantrică drept cel mai rapid şi mai eficient procedeu de reîntinerire cunoscut femeii încă din antichitate. Oleda arată că s-a bazat pe ideala echilibrare hormonală indusă prin orgasme repetate, controlate, extrem de lungi, care i-au conferit, printre altele, o excepţională prospeţime, tinereţe şi o sănătate perfectă.

Printre nenumăratele efecte ce se pot atinge prin Tantra putem preciza câteva rezultate practice uşor sesizabile: regenerarea energiei vitale şi a puterii bioenergetice a întregii fiinţe; rafinarea ieşită din comun a sensibilităţii; amplificarea puterii simţurilor; uimitoare longevitate; stări spirituale excepţionale însoţite de accelerarea evoluţiei spirituale.

Toate aceste aspecte şi multe altele, mult mai profunde, au făcut în India obiectul unor cercetări experimentale, rezervate celor puţini care au depăşit modul vulgar de a percepe amorul fizic drept ceva penibil şi degradant prin care se urmăreşte doar perpetuarea speciei, şi care văd în actul amoros o modalitate de a reproduce la scară umană actul divin, extatic, creator.

Orgasmul nu este identic cu ejacularea

Majoritatea oamenilor îşi închipuie că, dacă ejacularea spermei la bărbat sau descărcarea explozivă la femeie sunt oprite, atunci scurta plăcere efemeră asociată acestor trăiri de câteva secunde este şi ea suprimată. Această eroare profundă provine de la concepţia greşită cum că ejacularea şi descărcarea

energetică sunt sinonime cu orgasmul, prin intermediul căruia se manifestă plăcerea, astfel încât suprimarea lor ar conduce în mod automat şi la suprimarea orgasmului.

Nu putem pune semnul egal între orgasm şi ejaculare sau descărcarea explozivă a potenţialului sexual, deoarece s-a demonstrat ştiinţific că cele două fenomene nu sunt interdependente, nu au zonă de corespondenţă nici măcar în aceeaşi parte a creierului, şi nu se produc în acelaşi timp. Bărbatul sau femeia care au orgasm cu ejaculare, respectiv descărcare, nu trăiesc niciodată un orgasm complet, ci doar primele secunde ale acestuia.

Vă oferim acum şi o scurtă definiţie a termenului orgasm, pentru o mai bună înţelegere a fenomenului subtil aferent celui fizic:



Orgasm - provine din grecescul „orgao" care înseamnă: „a fi plin de încântare şi pasiune". Satisfacerea erotică şi orgasmul presupun fenomene fiziologice în care componentele sexuale substanţiale, atât cele ale femeii cât şi cele ale bărbatului, intră într-o stare inefabilă de efervescenţă şi alimentează ca un „combustibil" trezirea şi amplificarea stărilor resimţite, culminând cu starea maximă care este orgasmul. În momentul orgasmului cu descărcare însă, fenomenele care se declanşează conex cu orgasmul fac să fie expulzată o cantitate mare de fluide şi componente substanţiale, în care se află o imensă cantitate de energie subtilă, expulzare care va determina apariţia unei stări de somnolenţă, o senzaţie de diminuare şi chiar de

vlăguire, iar în cazul repetării acestui proces, va conduce la scăderea evidentă a stării plenare care era resimţită cu o mare intensitate la începutul trăirii amoroase. Dar, dacă această descărcare fiziologică este controlată şi suspendată nedefinit, componentele sexuale vor fi transmutate în energie şi astfel se va produce în universul lăuntric al fiecărei fiinţe o gamă vastă de fenomene şi procese, graţie sublimării care se va angrena ulterior (sau chiar în timpul trăirii amoroase plenare).



Cercetările efectuate în domeniul sexologiei au demonstrat că, atunci când orgasmul este resimţit şi tratat ca o stare modificată, superioară de conştiinţă, sunt angrenate în întregul corp mai multe nivele energetice, iar capacitatea de conştientizare se măreşte.

Dacă motivaţia de a avea o stare de orgasm este doar aceea de înlăturare a tensiunii, atunci se tinde aproape irevocabil spre o pierdere de energie (prin ejaculare la bărbat sau prin descărcare explozivă la femeie). Pe de altă parte, dacă atenţia este focalizată asupra conducerii valului creat de extazul orgasmului către un nivel înalt de conştientizare, atunci se va instaura în fiinţă un sentiment inefabil de bunăstare, pace, bucurie şi linişte atotcuprinzătoare, ce conduce în timp la o accelerare a evoluţiei spirituale. Capacitatea de a putea transmuta şi sublima integral potenţialul sexual, dobândită printr-un antrenament sistematic tantric yoghin, s-a dovedit a fi o sursă sigură de fericire, de tinereţe, şi de spiritualizare a întregii vieţi.

Abordarea sistematică a diferitelor posturi sexuale

şi a diferitelor modalităţi de penetrare duce în timp la conştientizarea tot mai amplă şi mai eficientă a complexei circulaţii energetice în corp, stimulată îndeosebi de jocul amoros.

Majoritatea cazurilor de insatisfacţie şi frigiditate feminină rezultă din raporturi sexuale brutale sau prea rapide (ţinând cont şi de faptul că, în mod normal, bărbatul ajunge la ejaculare mult mai repede decât ajunge femeia la orgasm). Ele împiedică femeia să atingă o stare erotică plenară, blocându-i astfel în mod penibil orgasmul.

Se ştie că sperma conţine nutrienţi valoroşi şi elemente esenţiale în susţinerea fizică şi psihică, astfel încât devine foarte importantă transmutarea ei în forme de energie subtilă, care să fie sublimată la diferitele etaje ale fiinţei (creier, inimă, abdomen etc., şi deasemeni la nivelul chakra-elor), fortificând funcţiile organelor respective, echilibrând emisiile hormonale ale glandelor endocrine şi stimulând foarte mult capacităţile psihice ale individului.

Când mintea este astfel antrenată în canalizarea energiei orgasmului de-a lungul coloanei vertebrale, străbătând astfel centrii de forţă (chakra), are loc simultan şi o încărcare bioenergetică, subtilă din ce în ce mai mare a fiinţei (percepută la nivel auric), ceea ce va conferi în timp o netă purificare şi o radiaţie charismatică, strălucitoare.

Jocul cu focul are o mare putere de atracţie, mai ales atunci când este vorba despre focul particular al dorinţei sexuale. De aceea, un orgasm brutal şi rapid însoţit de ejaculare dă (în mod obişnuit) impresia că este cu atât mai puternic şi mai surprinzător cu cât el lasă în urma sa un gol neacoperit. Acesta este şi motivul pentru care există atât de mulţi bărbaţi foarte virili care au o fascinaţie teribilă faţă de actul ejaculării. Suprapunând în mod inconştient orgasmul cu ejacularea, ei încep să creadă, în mod eronat, că nu pot trăi orgasmul dacă nu ejaculează.

Orgasmul nu aparţine nici plăcerii şi nici satisfacţiei,

plăcerea fiind resimţită în momentele de dinainte, iar satisfacţia în momentele de după orgasm (în minunatele cazuri ale unei sexualităţi obişnuite şi relativ „echilibrate”). Dacă plăcerea este o dorinţă care se vrea continuată, prelungită într-o creştere continuă de la sine în actul amoros, iar satisfacţia – un gen de uşurare, o “eliberare” relativă şi momentană la sfârşitul acestui act, atunci orgasmul, această fază intermediară, ce este el ca fenomen?

Orgasmul, nedovedit şi necunoscut în profunzimile sale este, de obicei, confundat cu plăcerea şi satisfacţia, care sunt în mod egal nediferenţiate în ansamblul lor. Astfel, acest triplu fenomen atât de dorit (plăcerea, orgasmul şi satisfacţia), apare, la o primă abordare, ca fiind o singură şi aceeaşi manifestare a fericirii. În sexualitatea obişnuită, aceste trei etape distincte nu sunt observate, căci trecerea de la una la alta nu reprezintă o trăire conştientă, ci o experimentare a dorinţei „impuse” şi „suportate” de către trup.

În abordarea alchimică a orgasmului, pe de altă parte, domneşte un mister: cel al transmutării pulsiunii organice. Această operă alchimică a transmutării nu este fructul unei dorinţe, a unei intenţii oarecare, a unui jurământ sau a efortului unei funcţii psihologice asupra unei funcţii organice. Orgasmul, manifestare în mod obişnuit brutală şi arzătoare, s-a metamorfozat aici, în mod misterios, într-o trăire sublimă care, deşi percepută în însuşi miezul manifestării erotice, aduce acum cu sine puternica amintire a nemanifestării. Şi, în acest substrat supraconştient al fiinţei sale, bărbatul transformă spontan acea dorinţă „fiziologică” a ejaculării, într-o baie vibratorie subtilă şi conştientă care depăşeşte frontierele limitate ale conştiinţei obişnuite. Cele trei faze ale actului sexual nu mai au atunci acelaşi raport temporal; plăcerea, orgasmul şi satisfacţia fac loc unei realizări orgasmatice excepţionale, percepută ca o stare profundă de extaz autentic. Acesta este procesul alchimic al fuziunii sexual-amoroase, al cărui rezultat de excepţie este plenitudinea şi beatitudinea

unei pure existenţe, în care transformarea spirituală este continuă. Acum, orgasmul nu mai înseamnă descărcare, epuizare, ci devine el însuşi această plenitudine, în care fiinţa îşi regăseşte propria origine divină şi nediferenţiată.

Orgasmul cu continenţă – panaceu universal

Dragostea fizică realizată numai cu continenţă de către un cuplu unit şi iubitor, poate apăra organismul uman, pe o cale naturală, de boli, de depresii psihice sau de dureri. Unii dintre oamenii de ştiinţă sunt la ora actuală de acord că o activitate sexuală intensă şi regulată, care este realizată numai prin continenţă, printre alte efecte minunate, ne poate apăra de tensiuni şi totodată ne dezvoltă creativitatea individuală, inteligenţa şi puterea benefică interioară. Trăirea orgasmului multiplu, intens, profund şi în mod constant fără ejaculare, îmbunătăţeşte, de asemenea, activitatea sistemului imunitar.



În acelaşi timp, fiinţele care practică în mod perseverent continenţa sexuală sunt mai puţin stresate, au o mai mare încredere în propriile forţe şi sunt mult mai optimiste. Mai ales pentru persoanele pentru care prelungirea ore în şir a actului sexual în sine şi finalizarea acestuia fără ejaculare nu constituie deocamdată un argument destul de puternic în sprijinul realizării activităţii sexuale numai cu continenţă,

oferim în cele ce urmează informaţii referitoare la efectele benefice pe care actul amoros realizat cu continenţă le are asupra organismului, atât în cazul femeilor, cât şi în cazul bărbaţilor.

Mulţi cercetători consideră că apariţia stresului este, în general, legată de unele tulburări cum ar fi durerile de cap, de stomac sau de cap, până la apariţia unor probleme cardiace sau a sterilităţii.

Majoritatea terapiilor antistres se bazează mai ales pe relaxarea muşchilor. Actul amoros care este realizat numai cu continenţă este una dintre cele mai relaxante activităţi pentru muşchi, conform declaraţiilor specialiştilor în fiziologie.

„Durerile de cap, care cel mai adesea sunt cauzate de stres, vor fi fără îndoială înlăturate într-o seară care se încheie în pat, alături de persoana iubită”, declară expertul sexolog american, dr. Ruth Westheimer.

Dificultăţile apărute în plan emoţional şi sentimental se manifestă adeseori prin misterioase dureri ce au o manifestare psihosomatică, mai ales atunci când încercăm să le reprimăm cu orice preţ.

Pe lângă multe cazuri de durere fizică ce este gradat atenuată de contactele sexuale realizate cu continenţă, multe probleme ale „inimii” se rezolvă ca prin farmec prin intermediul orgasmelor profunde care sunt trăite fără ejaculare. De exemplu, în cazul golurilor chinuitoare lăsate în suflet de persoana iubită care a părăsit cuplul sau căminul conjugal, înlocuirea acesteia cu o fiinţă minunată din toate punctele de vedere, în situaţia acelora care practică sistematic continenţa sexuală, va conduce rapid la reîntregirea personalităţii „celui părăsit”, precum şi la dispariţia gândurilor negre care aveau tendinţa să îşi facă apariţia.

Chiar dacă poate nu ne dăm seama, stimulul sexual sublimat face parte din nevoia firească a oamenilor de a stabili relaţii şi de a comunica profund unii cu alţii.

Cercetările recente referitoare la fenomenele complexe care

se petrec în creier au relevat faptul că, în general, bărbaţii tind să folosească mai mult emisfera stângă a creierului, pe când femeile folosesc de multe ori ambele emisfere. Surprinzător este însă faptul că în timpul orgasmului profund, fără ejaculare, s-a constatat creşterea considerabilă a creativităţii şi atunci, atât bărbaţii cât şi femeile folosesc ambele emisfere ale creierului. Putem să explicăm aceasta şi prin faptul că, după cum am menţionat deja, sentimentele intense de plăcere îşi au sediul în sistemul limbic, în jurul zonei aflate între cele două emisfere ale creierului. Totodată s-a constatat că după patru-cinci orgasme fără ejaculare sau descărcare, atât la bărbat cât şi la femeie se dinamizează considerabil inteligenţa.

Multe femei au constatat că dacă viaţa lor sexuală este regulată, părul le devine mai lucios, pielea strălucitoare şi mai curată, iar înfăţişarea lor generală este mult mai plăcută, magnetică şi plină de farmec.

Aceasta se produce atât datorită faptului că în aura lor sunt atrase energii subtile benefice, cât şi deoarece circulaţia sanguină se îmbunătăţeşte, irigând astfel mult mai bine extremităţile corpului. Aceste rezultate apar şi datorită creşterii secreţiei de estrogen în organism care, în cazul continenţei sexuale are legătură directă cu timpul mult mai mare de desfăşurare a actului erotic, având efecte benefice asupra corpului femeii, pe care îl fortifică. De exemplu, o seară petrecută în mod activ în braţele fiinţei iubite este echivalentă cu o întreagă şedinţă de gimnastică.



Sexualitatea realizată cu continenţă este un excelent

remediu natural împotriva insomniei. Chiar şi asupra acelora care sufereau de o insomnie rebelă, activitatea sexuală realizată numai cu continenţă are un efect profund binefăcător. Orgasmul fără ejaculare are un efect soporific asupra acelora cu probleme de somn, echilibrând cantitatea de sânge şi limfă în organism. Efectele complexe care apar după orgasmul fără ejaculare sunt direct răspunzătoare de realizarea comenzilor către creier pentru perioadele de pauză. Cei care experimentează săptămânal astfel de stări, ştiu că grijile care provoacă insomnii nu mai par aşa de importante, după ce în cadrul jocului amoros au avut loc şapte-opt orgasme fără ejaculare.

Indiferent de vârstă, organismul femeilor care au cel puţin un contact sexual pe săptămână, care este realizat cu continenţă, produce o cantitate dublă de estrogen, comparativ cu cele mai puţin active din acest punct de vedere şi care nu practică deloc continenţa sexuală. Estrogenul ajută foarte mult la întărirea şi regenerarea sistemului osos şi prin urmare, chiar femeile tinere care prezintă mici deficienţe ale compoziţiei oaselor, riscă să sufere mai puţin din cauza osteoporozei, după apariţia menopauzei la cele care nu au reuşit să-şi sublimeze ciclul menstrual.



Figur 10 - dr. Winnifred Culter

Winnifred Culter, o reputată cercetătoare americană în domeniul biologiei şi totodată membru fondator al Institutului Athena pentru Sănătatea Femeii, a ajuns la o concluzie uimitoare: femeile cu un conţinut scăzut de estrogen nu sunt neapărat celibatarele, ci mai ales acelea care alternează perioadele de saţietate sexuală cu abstinenţa totală.

Cu cât săptămâna este mai bogată în acte sexuale realizate cu continenţă, cu atât mai mult va fi avantajat sistemul endocrin. O femeie care face dragoste de două-trei ori pe

săptămână numai cu continenţă, îşi va regenera şi armoniza astfel organismul. Această angrenare va elibera cantităţi mari de hormoni în timpul zilelor în care ea face dragoste cu continenţă.

Psihoneurologii au studiat în ultima vreme cu multă atenţie efectele benefice multiple care apar în cazul fuziunii amorose realizată numai cu continenţă, confirmând valoarea cu totul excepţională a acesteia, mai ales în cadrul cuplurilor care o practică în mod consecvent. De asemenea, este demn de remarcat că, potrivit unor opinii recent publicate în presa engleză şi germană, abia de curând medicina, psihologia şi sociologia timpurilor noastre au început să înţeleagă trăirile sublime, profunde şi foarte ample care însoţesc de regulă zile în şir dragostea cu continenţă între un bărbat şi o femeie. Toate acestea şi multe altele i-au făcut totodată să-şi dea seama că, de fapt, continenţa sexuală este un factor foarte important care restabileşte, menţine şi determină pe o cale naturală sănătatea omului.

Cercetătorii americani au demonstrat că dragostea realizată numai cu continenţă favorizează succesul în muncă. Potrivit spuselor lui Howard Glesser, specialist în neurofiziologie, „... *la scurt timp după o fuziune amoroasă intensă, care a fost realizată în totalitate cu continenţă, cei doi iubiţi se simt extraordinar de puternici şi regeneraţi. După o scurtă perioadă de timp, la nivelul întregului corp şi, mai ales la nivelul creierului, începe să se manifeste o puternică reacţie de răspuns care îi face mai activi şi mai întreprinzători, asigurându-le astfel cinci-şapte zile în şir un*



mare succes, în comparaţie cu cei care nu practică continenţa sexuală".

Psihoneuroimunologia este o nouă ştiinţă care cercetează atent şi sistematic ce înrâurire au sentimentele asupra sistemului imunitar care, fără îndoială, este cel mai important garant al sănătăţii noastre. Psihoneuroimunologii au explicat că astfel starea îmbunătăţită în care ajunge şi se menţine zile în şir organismul nostru datorită actului amoros realizat numai cu continenţă, influenţează într-o măsură pe deplin controlabilă sănătatea, bunăstarea şi aspectul exterior al oamenilor. Ca urmare a stării profunde de fericire foarte mare şi nuanţată, creşte considerabil numărul celulelor protectoare. Datorită acestui aspect şi din cauza secreţiilor masive de cortizon care se produc după aceea, la îndrăgostiţii care practică sistematic continenţa sexuală, de exemplu, zgârieturile şi diferitele inflamaţii se vindecă mult mai repede decât la oamenii care nu practică deloc continenţa. Guturaiul şi gripa survin, de asemenea, mai rar la iubiţii care practică mereu continenţa amoroasă.

Desigur că cei sceptici vor spune că pentru protecţia unor infecţii se poate utiliza un vaccin, dar să nu uităm totuşi că, în fond, amorul cu continenţă este perfect natural, cu mult mai plăcut şi nu prezintă nici un fel de risc.

Într-un articol intitulat „Continenţa sexuală – un record al sexualităţii" publicat pe site-ul yogaesoteric.net, se relatează despre un studiu (a cărui sursă nu este precizată), realizat de o echipă de specialişti finanţaţi de Organizaţia Mondială a Sănătăţii, care a evaluat cât durează în medie un contact amoros-sexual în Europa, şi prin care se urmărea să se determine cât anume durează, în mod normal, un act amoros până în momentul ejaculării. Rezultatele care au fost centralizate de ei în urma acestui studiu sunt foarte interesante, cu menţiunea că ţările nordice nu au fost incluse în acest studiu statistic. De asemenea, la studiul realizat s-a

adăugat un alt studiu statistic realizat pe un eşantion de 6000 de români care practică continenţa sexuală în mod constant. Iată lista cu rezultatele înregistrate:

Romånia – 323 minute;
Anglia – 19 minute;
Franţa – 14 minute;
Germania – 13 minute;
Spania – 12 minute;
Ungaria – 9 minute;
Italia – 7 minute.



Comparaţie între orgasmul obişnuit şi orgasmul cu continenţă

„Unirea dintre bărbat şi femeie este precum comuniunea dintre Cer şi Pământ, iar Cerul şi Pământul durează veşnic, tocmai datorită acestei comuniuni perfecte. Oamenii au uitat acest secret, devenind muritori. Dar cei care îl cunosc, au deschisă în faţa lor adevărata Cale spre Nemurire.”

(Shang-Ku-San-Tai)

Vom prezenta în continuare, într-o analiză comparativă, cele două modalităţi de a realiza actul amoros: cel „normal” cu ejaculare, şi cel realizat cu continenţă:

Orgasmul obişnuit	Orgasm total - succesiv (fără ejaculare)
Explozie. În mod inevitabil energia erotică se iroseşte în scurt timp definitiv şi inutil iar intensitatea trăirii diminuează gradat, în comparaţie cu amploarea celor simţite la începutul experienţei amoroase.	Implozie. Potenţialul erotic este transmutat şi energia erotică rezultată se sublimează în forme de energie din ce în ce mai elevate, acumulându-se în planurile profunde ale fiinţei şi provocând atât stări unice de plăcere cât şi fenomene extraordinare de o bogăţie fascinantă prin fineţea lor. Intensitatea trăirii se măreşte constant şi nu se micşorează în finalul experienţei.
Se produce pe o perioadă scurtă de timp şi din această cauză face să apară o stare de nostalgie faţă de manifestarea sa extrem de rapidă.	Se produce în afara timpului (indefinit ca durată), prin senzaţia oceanică de plenitudine pe care o induce în întreaga fiinţă la ambii iubiţi, dându-le fericire şi bucuria de a trăi.
Se produce doar la nivelul corpului.	Se produce în afara corpului (atât subtil sau psihic, cât şi mental), dar antrenând totodată şi corpul în mod armonios, prin forţa senzaţiilor erotice resimţite global.
Este un joc cu celălalt.	Este un joc cu (în) sine, simultan cu perceperea empatică a celuilalt, ca şi cum te-ai simţi pe tine însuţi.
Este indusă spontan ideea “eu depind de ea/ de el”.	Ideea de “celălalt” dispare datorită transfigurării realizate spontan şi astfel se resimte o gigantică dilatare a conştiinţei tale, fuzionată cu a celuilalt, în Cosmos, la nesfârşit.
Femeia este pasivă şi bărbatul activ.	Femeia este activă şi bărbatul pasiv.
Respiraţia este accelerată, haotică.	Respiraţia este blândă, calmă, ritmată de la sine.

Act reflex care dă naştere unei pierderi a controlului (inconştienţă – impresie de trăire animalică, nestăvilită şi necontrolată).	Act hiper-reflex şi în întregime stăpânit ce conduce progresiv la un abandon extatic care face să se manifeste o beatitudine amoroasă inefabilă care, odată instalată, îşi face resimţite ecourile în cutele cele mai intime ale fiinţei două – trei zile la rând după experienţă.
Disponibilitate amoroasă limitată în timp datorită epuizării ce rezultă în urma pierderii intempestive a energiei sexuale prin ejacularea spermei la bărbat şi a descărcării explozive la femeie, conducând la instalarea unei stări de vlăguire şi somnolenţă care, în cazul excesului, se traduce prin instinctiva repulsie faţă de celălalt sau chiar faţă de sine însuşi.	Disponibilitate amoroasă nelimitată, făcând posibilă o trăire erotică de o intensitate covârşitoare, pe parcursul a opt – zece ore în şir (CU CONDIŢIA CA AMBII IUBIŢI SĂ-ŞI CONTROLEZE TOTAL ENERGIA SEXUALĂ), în care vitalitatea erotică a celor doi în loc să se diminueze, se amplifică, făcând să apară o plenară stare de forţă lăuntrică, precum şi o satisfacţie sexuală deplină.
Mişcare.	Nemişcare, alternând cu unduiri încetinite, la care corpul celuilalt răspunde cu tandreţe şi nesaţ în sintonanţa unei armonii depline.
Teama, uneori inconştientă faţă de pericolul fecundării sau a graviditāţii nedorite care atrage după sine folosirea contraceptivelor ce provoacă, în timp, stări de frustrare şi/sau tulburări hormonale.	Eliberarea completă de orice restricţii sau tensiuni penibile, făcând perfect posibilă o manifestare erotică sănătoasă şi exuberantă, determinată de anularea fiecărei limitări fiziologice prin suspendarea totală a ejaculării, atât la bărbat cât şi la femeie, indiferent de durata actului sexual.

Ataşament, dorinţă egoistă.	Detaşare; dorinţa transcensă în non-dorinţă face să apară un sentiment de împăcare cu sine şi fericire durabilă pe care o revărsăm asupra celuilalt prin duioşie şi recunoştinţă.
Pierderea conştiinţei în timpul orgasmului cu descărcare.	Trezirea potenţialului mental latent, ascuţirea lucidităţii conştiinţei, amplificarea inteligenţei, intuirea spiritului sau conştiinţa conştiinţei.
Datorită pierderii intempestive şi inutile a unei mari cantităţi de energie sexuală pe cale reflexă, la scurt timp după aceea potenţialul mental şi psihic este diminuat, trăirea afectivă fiind mult estompată iar intensitatea senzaţiilor sexuale şi a trăirilor erotice se micşorează considerabil. În plus, la nivel intelectual se resimte o stare de vâscozitate.	Graţie transmutării şi sublimării integrale în alte forme de energie a forţei sexuale la ambii iubiţi, atât în cursul experienţei amoroase cât şi mult timp după aceea (două-trei zile în şir), puterea psiho-mentală este mult amplificată, aceasta determinând totodată trezirea capacităţilor parapsihice latente (telepatie, premoniţie, clarviziune etc.); apare o stare copleşitoare de euforie şi o sintonie mărită faţă de evenimentele cu conţinut afectiv pozitiv; vitalitatea este mult mărită şi aceasta atrage după sine scăderea nevoii de somn; energia intelectuală creşte faţă de normal; gândirea este plină de fantezie creatoare şi deosebit de lucidă; survine o stare deosebită de disponibilitate amoroasă, fără ca prin aceasta să rezulte cea mai mică epuizare. După opt-zece ore de trăiri erotice, potenţa este chiar mai intensă decât la începutul experienţei iar apetitul sexual nelimitat şi nediminuat; virilitatea bărbatului şi respectiv feminitatea femeii se trezesc şi se intensifică.

Probleme şi soluţii din prisma nivelului erotic-amoros

La ora actuală în lume există o profundă prejudecată, în combinaţie cu o mare ignoranţă vis-a-vis de sexualitate, ceea ce duce ori la închistare, teamă şi ruşine faţă de propria natură sexuală, (manifestarea ei în afara ipostazei de procreere fiind privită ca un păcat), ori la depravare, abuz şi perversiune, în această situaţie sexualitatea fiind folosită ca un drog, fiind privită ca un scop în sine.

Este evident pentru orice om de bun simţ că nici una dintre cele două extreme nu reprezintă soluţia ce face din sexualitate o trambulină pentru evoluţia spirituală.

Pentru mulţi oameni, sexualitatea a devenit un scop în sine, prin care să-şi satisfacă plăcerile fizice efemere. Ea nu mai este privită ca fiind un mijloc prin care să ajungem una cu Dumnezeu şi de aceea îşi pierde valoarea de propulsor spiritual.

Tradiţia spirituală tantrică ne prezintă într-un mod foarte poetic şi rafinat Creaţia ca pe jocul amoros frenetic nesfârşit între Shiva şi Shakti, care sunt principiile universale masculin şi feminin. În această perspectivă, întreaga manifestare este posibilă datorită acestei polarizări dintre cele două principii fundamentale, complementare şi polar opuse.

Pentru a înţelege cât mai bine viziunea tantrică asupra Creaţiei şi a evoluţiei, este necesară o scurtă şi esenţializată incursiune în cunoaşterea principiilor fundamentale ale tantrismului. Acest demers cognitiv este absolut necesar, deoarece, după Tantra, Creaţia nu este un proces care a avut loc odată, la un moment trecut din timp şi, de asemenea, nici disoluţia ei nu va fi într-un moment viitor. Ambele procese au loc şi se petrec în fiecare clipă. Ceea ce există şi se petrece acum, în faţa noastră şi în noi înşine, este perfect analog cu

ceea ce s-a petrecut la „începuturi” cu întreaga Creaţie. Tot ceea ce există - spune Tantra - nu reprezintă altceva decât efectul interacţiunii continue dintre cei doi poli opuşi: unul static - Shiva şi celălalt dinamic - Shakti.

Partea exterioară a oricărei forme şi a oricărui fenomen reprezintă aspectul creator al forţei dinamice – energia; în interiorul oricărei creaţii, însă, există şi o forţă statică ce reprezintă chiar nucleul, inima existenţei fenomenale – conştiinţa.

Shiva - Principiul Masculin Universal

Legenda spune că Sadashiva („cel care şi-a dedicat existenţa pentru binele celorlalţi”), cunoscut şi ca Shiva, este Maestrul primordial sau Guru Suprem. El este cel care a oferit omenirii prima prezentare sistematică a unei gândiri pur spirituale. Tot el, se spune, a fost fondatorul muzicii şi dansului spiritual hindus (în ipostaza de Shiva Nataraja), fiind considerat – în plus – şi adevăratul întemeietor al medicinei tradiţionale hinduse.

În sfera socială, cea mai importantă contribuţie a lui Shiva la întemeierea civilizaţiei constă, spune legenda, în conceptul de „Dharma”. În limba sanscrită, acest cuvânt semnifică „trăsătură, caracteristică înnăscută” (adică ceea ce este propriu fiinţei umane). Shiva a explicat că scopul fiinţei umane este să obţină mult mai mult decât satisfacţia senzorială, şi anume: omul trebuie să dobândească infinita cunoaştere şi beatitudinea spirituală. Întreaga învăţătură a lui Shiva era dedicată sprijinirii fiinţei umane în vederea îndeplinirii acestui scop. Pe vremea când însuşi Shiva era Guru, el preda aceste concepte tantrice, ţinând cont de stadiul de dezvoltare a conştiinţei discipolului.

În panteonul hindus, Shiva este numele unuia dintre zei, component al trinităţii Trimurti: Brahma, Vishnu, Shiva. Shiva reprezintă aspectul divin de Distrugător al Creaţiei limitate şi, de aceea, el este întotdeauna asociat cu cea mai înaltă dimensiune divină, cea a Transcendenţei. Tantricii sunt

adoratori ai lui Shiva, deoarece aspectul Divinului în calitate de „transformator”, de etern „înnoitor” al unei Creaţii mereu vii, efervescente, se adaptează cel mai bine căutărilor lor, care vizează realizarea stării supreme în care spiritul individual (Atman) se reuneşte cu Spiritul Universal (Paramatman).



Figura 11 - Shiva, suprema putere Maerocosmică masculină

Privit ca principiu universal, Shiva este supremul arhetip masculin, stăpânul sexualităţii transcendente, lumina eternă a Conştiinţei care străluceşte în adâncurile Creaţiei.

Imobilitatea sa fascinantă generează o irezistibilă atracţie şi emană o nesfârşită splendoare Divină. În această ipostază, el este adorat ca fiind Iubitul universal, fiind asociat în mod esenţial unui alt aspect divin care reprezintă contrapartea sa feminină, Shakti.

Shakti - Principiul Feminin Universal

Una dintre caracteristicile principale ale tantrismului, considerată de mulţi ca fiind cea mai importantă şi specifică acestei linii, o constituie - fără îndoială - importanţa acordată conceptului de Shakti. Adeseori se spune şi se crede despre Tantra că este un „cult de adorare a Mamei”. Deşi acest lucru nu este de natură să definească în întregime tantrismul, el reprezintă totuşi un adevăr. Shakti este principiul universal al energiei, puterii şi creativităţii. Această energie este considerată a fi Mama Universală. În cel mai înalt sens cauzal, Shakti reprezintă Divinul sub aspectul său de Mamă şi, privind din alt punct de vedere, ea este însuşi acest Univers ce izvorăşte din

Pântecele Ei.

Iată cum preamăreşte şi adoră Yoginihridaya Tantra pe Cea care concepe, susţine, produce şi apoi hrăneşte infinitatea lumilor în manifestare:

„Respect şi adorare Celei care este Fiinţa, Conştiinţa şi Fericirea Absolută, ca Putere Infinită,

Care există sub forma Timpului şi Spaţiului şi a orice se află în ele,

Şi care constituie, de asemenea, Lumina Supremă Divină din toate fiinţele.”

Aspectul esenţial însă, care o defineşte pe Shakti ca minunată şi infinită Putere Supremă, este perfecta Ei identificare permanentă (în esenţă) cu Eternul Absolut (Transcendentul Imuabil, Shiva). Shakti reprezintă atât Maya – iluzia -, adică cea prin intermediul căreia Conştiinţa Absolută este ascunsă şi apare diferenţiată în manifestare, cât şi Mula Prakriti, sau starea nemanifestată şi nediferenţiată.

Shakti sau Energia Feminină Universală se polarizează, deci, sub două aspecte: static şi dinamic. Aceste două forme nu trebuie înţelese, însă, ca existând separat, rupte una de alta, ci ele coexistă în fiecare moment, într-un tot indivizibil. În orice sferă a activităţii forţei creatoare există un aspect dinamic, de acţiune care este sprijinit de celălalt aspect potenţial, static, ca un fundal, reprezentat de Shakti dormind „încolăcită” la baza coloanei vertebrale (Kundalini Shakti).

Manifestarea lui Shakti nu cunoaşte nici început şi nici sfârşit. Deşi activitatea ei este continuă şi infinită, energia acţionează totuşi după un anumit ciclu bine stabilit, alternând perioadele de mişcare cu cele de repaus. Atunci când se mişcă şi acţionează într-un număr incalculabil de permutări şi combinaţii diferite, energia Supremului (Shakti) se obiectivează în tot ceea ce există. După o perioadă adecvată de aşa-numită „odihnă” - în care are loc un fel de sinteză a experienţelor acumulate anterior - energia se reorganizează şi astfel, procesele creaţiei, menţinerii şi distrugerii continuă la nesfârşit.



Figura 12 - Shakti, suprema putere Macrocosmică feminină

În tantrism, manifestarea lui Shakti este considerată ca fiind perfect liberă; ea nu cunoaşte nici un fel de lege care să o supună, să o constrângă sau să o determine în vreun fel anume. Astfel, nu există nimeni şi nimic care să se opună în faţa dorinţei ei de a se manifesta: „Substanţa Ei este alcătuită din Voinţă (Iccha)" - Tantratattva.

În spiritualitatea şi iconografia hindusă, Shakti este reprezentată sub mai multe forme care desemnează anumite aspecte precise sub care ea poate fi adorată. Cele mai cunoscute sunt: Parvati, zeiţa frumuseţii şi încântării divine şi Kali, faţa teribilă a Energiei Divine.

Indiferent însă de numele pe care-l poartă, Shakti este întotdeauna constant şi irezistibil atrasă de Iubitul Ei cosmic, marele Shiva care, plin de iubire, contemplă fascinat mirificul dans manifestator al Iubitei Lui.

Perspectiva noastră asupra sexualităţii se va transforma uluitor atunci când noi putem avea permanent conştiinţa faptului că reprezentăm încarnarea acestor principii, şi când vom avea forţa de a ne autotransfigura şi de a-i transfigura pe ceilalţi.

Transfigurarea

Transfigurarea este un procedeu specific care face posibilă punerea rapidă în rezonanţă cu energii subtile divine, cu sfere de forţă şi aspecte elevate, sublime din macrocosmos prin intermediul căruia elementele realităţii exterioare, distilate

de viziunea înnobilatoare, imaginaţia şi puterea de expresie a celui care transfigurează se transformă, mai ales pentru acesta, într-o realitate nouă, elevată, minunată, spiritual-afectivă, încărcată, ce ne face să trăim o formă de extaz. Prin exemplul cunoaşterii artistice, sublime, transfigurarea constituie dovada rolului activ şi profund creator al conştiinţei în genere, rol subliniat adeseori de Yoga şi de Tantra. Specificul cunoaşterii artistice, sublime, capabilă să recreeze realul în ipostaze aprofundate, idealizate, înălţate, arhetipale, chiar şi ca proiect, construcţie şi model anticipator, prin ridicarea lui pe diferite trepte de transfigurare, de la concretul sensibil la abstractul sensibil, în forme de expresie adecvate fiecăreia dintre treptele respective, i-au adus artei şi denumirea metaforică de oglindă magică a realităţii.

Iată aici un exemplu foarte inspirat de transfigurare a realităţii prin intermediul poeziei:

„Bărbatul este cea mai elevată dintre creaturi.

Femeia este cel mai sublim ideal.

Dumnezeu a făcut pentru bărbat un tron, pentru femeie un altar.

Tronul exaltă, altarul sfinţeşte.

Bărbatul este creierul – femeia este inima.

Creierul primeşte lumină, inima primeşte iubire.

Lumina fecundează, iubirea reînvie.

Bărbatul este puternic prin raţiune, femeia este invincibilă prin lacrimi.

Raţiunea convinge, lacrimile înduioşează sufletul.

Bărbatul este capabil de orice eroism – femeia de orice sacrificiu.

Eroismul înnobilează, sacrificiul aduce sublimul.

Bărbatul are supremaţia, femeia intuiţia.

Supremaţia semnifică forţa, intuiţia reprezintă dreptatea.

Bărbatul este un geniu, femeia este un înger.

Geniul este incomensurabil, îngerul este inefabil.

Aspiraţia bărbatului este către gloria supremă, aspiraţia

femeii este îndreptată către virtutea desăvârşită.

Gloria face totul măreţ, virtutea face totul divin.

Bărbatul este un cod, femeia este o evanghelie.

Codul corijează, evanghelia ne face perfecţi.

Bărbatul gândeşte, femeia intuieşte.

A gândi înseamnă a avea un creier superior.

A intui, simţind, înseamnă a avea pe frunte o aureolă.

Bărbatul este un ocean, femeia este un lac.

Oceanul are perla care-l împodobeşte, lacul – poezia care-l luminează.

Bărbatul este un vultur care zboară, femeia o privighetoare ce cântă.

A zbura înseamnă a domina spaţiul, a cânta înseamnă a cuceri sufletul.

Bărbatul este un templu, femeia este sanctuarul.

In faţa templului ne descoperim, în faţa sanctuarului îngenunchem.

Bărbatul este plasat acolo unde se sfârşeste pământul, femeia – acolo unde începe cerul."

Victor Hugo

Transfigurarea joacă un rol esenţial în continenţa amoroasă şi în amorul tantric fără sfârşit. Cei doi iubiţi, transfigurându-se în fiinţe superioare, elevate, prin care se manifestă plenar graţia şi iubirea lui Dumnezeu, ajung să trăiască împreună stări extatice, de comuniune cu Dumnezeirea. Astfel, trăirea transfiguratoare devine o modalitate simplă dar extrem de eficientă atunci când este aplicată, de a avea acces la energia supremă a lui Dumnezeu.



Esenţa căii tantrice începe de la transfigurare. Cu alte cuvinte, eşti cu adevărat pe această cale numai

în momentul în care viziunea fiecăruia asupra celuilalt se transformă prin transfigurare. Astfel, dacă în momentul în care bărbatul face dragoste cu o femeie şi respectă continenţa sexuală, transmută şi sublimează, dar vede în ea tot o femeie obişnuită, în momentul acela nu se poate vorbi despre Tantra.

Atunci însă când el vede în iubita sa oceanul cosmic de energie primordială, şi nu este doar imaginaţie, fie ea şi creatoare, ci simte că aceasta este o realitate vie şi trăită, când simte în ea toate puterile universului care se manifestă plenar prin acel trup şi prin acel suflet de femeie, de acolo începe calea tantrică, dar nu înseamnă că se şi termină acolo. Pentru că acest început are o continuare, iar la vârfurile acestui sistem tantric există meditaţii foarte înalte asupra aspectelor esenţiale ale Divinului, privite prin prisma principiilor polar-complementare care există la toate nivelurile, până la nivelul ultim în care acestea devin Suprema Conştiinţă şi Suprema Energie.

Deci, transfigurarea este o cheie foarte importantă, căci în cazul în care ea nu este integrată în actul amoros, se petrece un lucru regretabil. Deşi merg sinceri pe o cale spirituală şi încearcă să practice şi Tantra (integrând actul sexual ca o modalitate de a atinge eliberarea), cei care nu transfigureaza au dificultăţi cum ar fi de exemplu: confruntarea cu stări de posesivitate limitatoare şi egoistă, frustrări, ataşamente, blocaje energetice etc. Şi aceasta se petrece pentru că este uitată finalitatea căii spirituale, ce este o cale care te eliberează, nu te înlănţuie.

Desigur, a te elibera, în contextul unei relaţii de iubire nu înseamnă a te distanţa sau a deveni indiferent, ci inseamnă a nu mai depinde de celălalt, a nu mai fi „ataşat" de celălalt, atât din punct de vedere fizic cât şi din punct de vedere emoţional (psihic) şi mental, ceea ce înseamnă că poţi în continuare să îl iubeşti, dar să nu uiţi în acelaşi timp că, aşa cum spunea marele înţelept Yogananda, cel care iubeşte este de fapt Divinul, ocultat în diferite ipostaze: iubit, iubită şi iubire: *„Dumnezeu*

prezent ca iubire în mine este îndrăgostit de iubirea Sa din tine.”

În mod paradoxal pentru unii aspiranţi, se pare că această cale tantrică îi leagă şi mai tare, şi nu reuşesc să atingă acele culmi ale extazului despre care vorbesc tantricii. Tendinţa obişnuită este aceea de a învinui sistemul, însă cei care ajung în această situaţie nu îşi dau seama că greşeala majoră pe care o fac chiar ei este tocmai lipsa atitudinii transfiguratoare în acea relaţie de iubire. Transfigurarea este cea care cosmizează iubirea umană obişnuită, conferindu-i aspecte din ce în ce mai elevate, ajungând ca, în cele din urmă, cei doi iubiţi să se contopească plenar cu iubirea divină.



Iată aici un alt citat extraordinar de frumos şi transfigurator dintr-un vechi tratat tantric:

„Femeia este de fapt natura nudă şi creatoarea nebănuită a universului manifestat; Universul în totalitate este forma sa. Femeia este fundamentul lumii, femeia este esenţa oricărei forme.

Nu există bijuterie superioară femeii; nu există condiţie superioară aceleia a femeii; nu există, nu a existat şi nu va exista loc sacru asemănător cu femeia.

Nu există extaz asemănător cu sexul vitalizant al femeii...”

În momentul în care noi privim sexualitatea şi universul erotic în acest fel, lumea devine astfel pentru noi. Atunci când noi dăruim altora această perspectivă sacralizantă a profanului, ne dăruim în primul rând nouă înşine această stare transfiguratoare, conform legii oculte a dăruirii. Aceasta

înseamnă că transfigurarea pe care o realizezi asupra ființei iubite are o dublă acțiune: atât asupra universului propriu, cât şi asupra universului ființei iubite transfigurate, aceasta probând caracterul obiectiv şi real al transfigurării şi ajutându-ne să înțelegem că transfigurarea nu este imaginație, ci ea este o poartă către desăvârşire pentru aspirantul pe calea tantrică.

Deseori occidentalul care abordează studiul erotismului oriental, după ce a înțeles bogăția imaginilor sexuale în literatura, pictura şi sculptura orientală, trage concluzia că amorul profan oriental nu diferă de cel occidental şi nu ințelege mai mult. Este adevărat că el gândeşte totuşi că amorul profan oriental nu diferă de concepțiile occidentale cele mai rafinate. Aceasta este eronat, pentru că în cazul amorului oriental, diferența nu este doar de calitate. Întreaga concepție orientală asupra vieții este legată de conceptele de ego şi Sine divin, iar sexualitatea şi sacrul se întâlnesc şi se îmbină pretutindeni. Actul iubirii nu poate fi complet decât atunci când cei doi iubiți fac abstracție de eul lor limitat (egoul), de voința lor individuală, şi se lasă conduşi de împlinirea firească, naturală a fuziunii sexuale integratoare, aducătoare de beatitudine a întregirii. Abandonarea egoului limitat, a dorinței şi chiar a voinței de a atinge un scop anume, precis calculat, pentru orice gest sau acțiune, transformă total concepția despre actul erotic-amoros care astfel încetează să mai fie conjugarea a două căutări egotice, devenind manifestarea totalității prin intermediul a două instrumente cosmice: trupurile fizice, privite ca temple sacre.

În general, în timpul fuziunii amoroase, absența conştiinței limitate şi deschiderea spre nemărginire prin fericirea oceanică şi prin trăirea frenetică pură nu survine decât în momentul orgasmului. În acea clipă mentalul refuză să-şi asume rolul său limitat şi limitator şi se topeşte. Din acest motiv, starea de vacuitate a spiritului este comparată atât de des cu un orgasm infinit, cosmic. De fapt, toate gesturile, întreaga expansiune afectivă, toate schimbările de energie care se desfăşoară

continuu şi mai ales îmbrăţişarea din momentul orgasmului sunt, în viziunea tantrică, forţe arhetipale ce transcend activitatea mentală.

În viziunea occidentală, amorul este fragmentat, trupurile nu pătrund universul pentru a se asocia ritmului său şi a se topi în manifestarea sa spontană, ci se precipită într-o acţiune a cărei finalitate unică este plăcerea fizică. Energia sexuală nu poate să aibă nici o transformare, căci este blocată de activitatea dorinţei sexuale necontrolate, direcţionată doar către în jos, către orgasmul cu descărcare, şi care este proiectată în afara trupului.

Atunci când cei doi iubiţi, abandonând totul, orice scop profan, orice dorinţă de a obţine plăcerea carnală, se unesc cu adevărat unul cu celălalt, atunci ei devin receptacolul unei mişcari universale, topindu-se în infinit, şi astfel totul este o ofrandă adusă Divinului. Actul amoros nu mai este limitat la noţiunea de „eu" şi la trupul celuilalt, ci el acum umple întreaga lume, la unison şi în armonie cu Totul. Shakti se iubeşte acum cu preaiubitul ei Shiva. Această concepţie a non-acţiunii în actul amoros este reprezentată de postura yab-yum, plină de rafinament, în care energiile pure puse în joc se manifestă prin cei doi iubiţi cu atâta intensitate încât orgasmul nesfârşit, fără descărcare vine de la Sine.



Figura 8 - Postura Yab-Yum

Nevoia de a căuta cu orice preţ descărcarea este o degenerescenţă a omului, o alienare şi o puternică diminuare a interesului şi a sensibilităţii sale erotice. Este chiar o anumită tendinţă demoniacă.

Pe scurt, problema este sexualitatea privită ca un act profan

şi un scop în sine iar soluţia este sexualitatea privită ca un act sacru şi ca un mijloc de evoluţie spirituală.

Fuziunea amoroasă, privită în lumina pură, curată şi adevarată, devine un act sacru, în cursul căruia trupul, sufletul şi mintea se deschid total faţă de Divin. Extazul amoros este atunci poarta către un extaz cosmic, al cărui instrument sunt trupurile şi de a cărui împlinire se bucură sufletul. De aceea s-a spus că impulsul erotic nu este decât un elan mistic decăzut. Eliberat de tendinţele limitatoare, descendente, egotice, demoniace, el devine liber, devine cu adevărat elanul mistic, fiindcă acum cei doi iubiţi reproduc la scară umană actul divin creator.

Pentru a ne folosi de nivelul erotic ca de o trambulină în evoluţia noastră spirituală, este necesar să înţelegem cu adevărat care este diferenţa dintre un cuplu obişnuit, în care raportarea reciprocă este preponderent erotică, şi un cuplu spiritual.

În cadrul unei relaţii obişnuite, accentul este fără încetare pus numai pe relaţia erotică. Atunci stările erotice nu sunt privite ca nişte mijloace, ca nişte trepte pentru a ajunge la ceva spiritual, ci ele sunt întotdeauna doar scopuri în sine.

În cadrul unei relaţii preponderent spirituale, ceea ce contează foarte mult este transformarea spirituală şi evoluţia celor doi iubiţi, care se ajută în toate modurile posibile şi se impulsionează, susţinându-se unul pe altul, plini de abnegaţie şi dăruire, pentru a-şi accelera, în felul acesta, reciproc, transformarea spirituală.

În manifestare (care este duală), există o lege conform căreia oricare fenomen poate fi transcens în două moduri: amplificând acel aspect şi trăindu-l conştient, frenetic, la o intensitate maximă (atunci când aspectul este benefic), ori amplificând şi trăind conştient la maxim opusul lui (atunci când aspectul respectiv este malefic). Sexualitatea sacralizată, despre care vom vorbi în continuare, se bazează pe prima modalitate de transcendere.

Sexualitatea sacralizată

Integrarea armonioasă a sexualităţii din punct de vedere tantric este o modalitate plăcută şi sigură de evoluţie spirituală. Sexualitatea, aşa cum este ea înţeleasă şi practicată în societatea contemporană, este un mijloc sigur de decădere şi apropiere a momentului morţii, pe când ea, de fapt ne este dăruită nouă de Dumnezeu ca un mijloc de înălţare şi de spiritualizare a vieţii noastre.

Tradiţia tantrică ne propune abordarea sexualităţii într-o manieră care să facă posibilă expansiunea în nemărginire a conştiinţelor celor doi iubiţi. Aceasta implică alocarea unui timp mai lung pentru o întâlnire amoroasă de acest gen şi, de asemenea, implică abordarea pe etape a desfăşurării gradate a jocului amoros care devine, în acest fel, asemănător unui ritual sacru, menit să îi ajute pe cei doi iubiţi să se apropie cu întreaga lor fiinţă de puritatea, rafinamentul şi sfinţenia amorului sacru, aşa cum îl practică aspiranţii şi maeştrii tantrici. Vom prezenta mai departe aceste etape ca fiind un sui-generis set de jaloane pentru o viaţă amoroasă armonioasă şi împlinită. Mai mult, aplicând aceste etape pe care le vom descrie în cele ce urmează, putem fi siguri că întreaga noastră viaţă sexuală devine sacralizată şi că, de asemeni ele vor fi, pentru cei care le vor aplica cu perseverenţă şi tenacitate, un ajutor nepreţuit pentru apropierea cu paşi siguri de îndumnezeire (pentru că, în ultimă instanţă, aceasta este ceea ce căutăm cu toţii, fie că ştim, fie că deocamdată nu ştim aceasta).



1. Aranjarea spaţiului în care vom face dragoste, într-un mod cât mai rafinat şi

transfigurator, astfel încât să creăm un spaţiu sacru, aidoma unui templu tantric. Putem stimula toate cele cinci simţuri cu uleiuri volatile, fructe proaspete şi miere, lumini diafane (roşu şi violet), muzică sublimă, trandafiri roşii (putem chiar presăra petale roşii de trandafir pe pat).

2. Consacrarea actului amoros şi a fructelor sale către Dumnezeu, sau către una din cele 10 Mari Puteri Cosmice (Dasha Maha Vidya) sau catre Shiva: cei doi iubiţi se aşează într-o postură de meditaţie, faţă în faţă, astfel încât să aibă coloana vertebrală cât mai dreaptă, cu capul în prelungirea coloanei (aceasta este o poziţie în care energia circulă liberă pe coloană si este favorizată interiorizarea; în acelaşi timp însă este bine ca trupul să fie cât mai relaxat) şi se ţin de mâini, el având palmele orientate către în sus.

Fiinţa umană se poate apropia şi poate intra în comuniune spirituală profundă cu Dumnezeu în orice moment, prin orice fel de acţiune benefică pe care ea o face, indiferent de natura acesteia, dacă atunci fiinţa umană respectivă Îi consacră lui Dumnezeu acţiunea respectivă (care este la modul fundamental bună), precum şi fructele ei. Pentru realizarea consacrării către Dumnezeu, este înainte de toate necesar ca fiinţa umană să aibă o stare lăuntrică intensă de deschidere spirituală şi umilinţă (această atitudine spirituală este de fapt o cheie fundamentală în întreaga practică spirituală de ordin lăuntric).

Formula de consacrare este:

„Doamne Dumnezeule, iţi consacru Ţie fructele acestui act amoros, în totalitate şi în mod necondiţionat. Te implor cu umilinţă ajută-mă să inţeleg şi să simt dacă le-ai primit."

Apoi aşteptăm într-o stare meditativă răspunsul, resimţit sub forma unei revărsări de energie ce pătrunde prin creştetul capului şi se răspândeşte în întregul corp, din centru în centru, de sus în jos. Doar în cazul în care răspunsul este afirmativ, mergem mai departe cu întâlnirea noastră erotico-amoroasă.

Dacă unul din cei doi nu ştie să realizeze această consacrare, atunci fiinţa care este iniţiată va face consacrarea singură, de 3 ori la rând, vizualizând că ţine de mâini pe iubitul sau iubita sa.

În momentul oferirii fructelor unei acţiuni lui Dumnezeu, atunci când Dumnezeu primeşte această ofrandă, ce urmează ulterior să fie fructificată prin acţiune, practic acea acţiune nu mai este înfăptuită de fiinţa umană în cauză, pentru că de fapt adevăratul făptuitor este atunci chiar Dumnezeu, căruia fiinţa umană care realizează consacrarea i-a oferit în totalitate şi în mod necondiţionat orice fel de rezultate.



În situaţia în care fiinţa umană Îi consacră lui Dumnezeu şi atunci când consacrarea ofrandelor acţiunilor ei este primită de către Dumnezeu, fiinţa respectivă ajunge să fie ghidată, inspirată şi susţinută în mod direct de Dumnezeu. Într-o astfel de situaţie ea se deschide faţă de eternitatea şi infinitatea lui Dumnezeu şi atunci ea poate să trăiască, într-o anumită măsură, o stare profundă de comuniune spirituală cu Dumnezeu.

În plus faţă de aceasta, noi suntem inspiraţi, ghidaţi şi susţinuţi de respectiva entitate căreia i-am consacrat actul amoros, atunci când primim un răspuns afirmativ la consacrare.

Consacrarea fructelor unei acţiuni lui Dumnezeu are, pentru cei iniţiaţi, trei imense avantaje:

Avantajul nr. 1:

Consacrarea fructelor ne permite, în momentul primirii răspunsului, să ne dăm seama cu anticipaţie dacă ceea ce urmează să facem este, în conformitate cu conştiinţa tainică a lui Dumnezeu, bun sau rău, şi în felul acesta ne permite să

evităm cu anticipaţie răul de care noi nu ne dădeam seama că ar putea să apară, ca o consecinţă a acţiunii noastre. În cazul în care răspunsul este afirmativ, aceasta ne dezvăluie totodată, de fiecare dată, tainele binelui lui Dumnezeu. În felul acesta noi învăţăm câte ceva cu privire la tainele binelui lui Dumnezeu din fiecare consacrare a roadelor la care răspunsul primit de noi este afirmativ.

Avantajul nr. 2:

Atunci când răspunsul la consacrarea pe care tocmai am realizat-o este pozitiv, afirmativ, aceasta arată că respectiva acţiune care urmează să fie făptuită este, fără îndoială, bună în faţa lui Dumnezeu. În acel caz, acţiunea bună pe care urmează să o realizăm nu implică niciodată după aceea apariţia unui „lanţ" karmic bun care ne înlănţuie totuşi să ne întoarcem în mod obligatoriu pentru a primi fructele pe care acea acţiune le implică, indiferent dacă noi vrem sau nu aceasta, cum ar fi în cazul roadelor bune ale acţiunii noastre care nu este detaşată. În felul acesta, noi nu mai suntem deloc înlănţuiţi din cauza legii cauzei şi a efectului, sau altfel spus, datorită Legii Karma-ei. Acest aspect iniţiatic are o valoare imensă, mai ales pentru aceia care îşi dau seama de importanţa sa uriaşă. Tocmai de aceea se poate afirma că, în realitate, consacrarea fructelor acţiunilor noastre lui Dumnezeu este, fără îndoială, o modalitate spirituală şi religioasă esenţială.

Deşi simplă în aparenţă şi la îndemâna oricui, indiferent de religia pe care o are, consacrarea fructelor acţiunilor lui Dumnezeu este şi va rămâne totodată, mai ales pentru cei care o înţeleg şi o pun aproape fără încetare în practică, o esenţială revelaţie planetară.

Avantajul nr. 3:

Acest avantaj este cel mai important şi el poate fi descoperit numai şi numai de către aceia care au gramul de practică necesară în această direcţie. Tocmai de aceea, se poate spune că poţi deveni maestru în arta consacrării spirituale numai prin exersarea ei perseverentă. Aceasta este valabil numai şi

numai în situaţia în care la consacrarea respectivă primim la final un răspuns afirmativ, care ne dezvăluie totodată că acţiunea noastră este fără îndoială bună, în conformitate cu Voia cea tainică a lui Dumnezeu.

Atunci când primim un răspuns afirmativ la consacrarea noastră, în care fructele i-au fost dăruite în mod necondiţionat lui Dumnezeu, în cadrul acţiunii care este după aceea făcută prin fiinţa noastră de către Dumnezeu, noi trăim astfel în mod tainic, de fiecare dată (atunci când facem o anumită acţiune sau faptă cu consacrare), condiţia inefabilă, misterioasă a unui eliberat spiritual în viaţă (Jivanmukta). Prin urmare, în cazul unei acţiuni sau fapte ce este realizată cu consacrarea fructelor sau roadelor către Dumnezeu, atunci cel care acţionează în şi prin fiinţa noastră într-un mod enigmatic este Dumnezeu. În lumina acestei revelaţii, ne putem da seama că atunci când se realizează prin fiinţa noastră o acţiune sau faptă cu consacrarea fructelor, noi devenim totodată atunci martorii uimiţi şi detaşaţi a tot ceea ce Dumnezeu realizează clipă de clipă în şi prin fiinţa noastră.



În felul acesta se poate spune că în cazul oricărei acţiuni sau fapte care este realizată cu consacrarea fructelor, noi putem învăţa de fiecare dată extraordinar de mult din tot şi toate cele pe care Dumnezeu le realizează în şi prin fiinţa noastră, atunci când El acţionează în şi prin noi, pentru a împlini acea acţiune sau faptă ale cărei roade îi aparţin doar Lui.

În lumina acestor revelaţii ne putem da seama cu uşurinţă că atunci când avem dubii cu privire la cât de bună poate să fie pentru noi o anumită acţiune, putem să ne clarificăm în prealabil, cu ajutorul lui Dumnezeu, realizând în prealabil consacrarea fructelor acelei acţiuni lui Dumnezeu. Apoi, în funcţie de răspunsul care apare, noi ne putem da seama dacă respectiva acţiune pe care deocamdată o intenţionăm este sau nu bună şi din punctul tainic de vedere a lui Dumnezeu.

3. Evocarea momentului începutului a acestei relaţii amoroase şi de iubire. Unii oameni şi-au dat seama că în fiecare fiinţă umană există ceva unic, măreţ şi misterios care ne atrage într-un mod aproape irezistibil către ea. Acel ceva este Spiritul Nemuritor Suprem (ATMAN), care animă acea fiinţă umană, prin intermediul sufletului care locuieşte în ea.

Iubirea divină, iubirea pură şi necondiţionată, iubirea fără margini, iubirea totală nu este altceva decât o căutare frenetică şi neîncetată a contactului şi a fuziunii inefabile cu această esenţă unică, nemuritoare care este Spiritul Suprem veşnic (ATMAN). Momentul în care ne îndrăgostim este o clipă magică, paradisiacă, mirifică, divină în care întrezărim, printr-o străfulgerare de care adeseori nu ne dăm seama, Spiritul unic, veşnic şi Suprem (ATMAN) al fiinţei iubite. Atunci când evocăm momentul cel extraordinar şi sublim



în care ne-am dat seama că respectiva fiinţă umană pe care începem să o iubim nu este neapărat extraordinară, dar nici obişnuită, ci pur şi simplu unică, descoperim o clipă de

neuitat. În acea clipă misterioasă, copleşitoare şi inefabilă descoperim că ființa umană pe care am început să o iubim are o frumuseţe tainică, o fineţe cu totul aparte, care depăşeşte cu mult suma tuturor atributelor sale. În acel moment divin, percepţia noastră obişnuită asupra acelei ființe şi în general asupra realităţii este net transformată. Începând din acea clipă, noi începem să-l vedem şi să-l simţim profund şi magic pe celălalt prin ochii enigmatici ai energiei iubirii. Această transformare a viziunii noastre se extinde imediat după aceea asupra întregii realităţi şi totodată transformă radical viziunea asupra propriei noastre ființe. Aceste procese tainice de rezonanţă ocultă alcătuiesc ceea ce numim adeseori magia îmbătătoare a iubirii. Dacă la starea de iubire care apare atunci în noi adăugăm totodată şi transfigurarea, ceea ce rezultă în felul acesta este un proces grandios, sublim, paradisiac care ne exaltă, ne entuziasmează, ne extaziază şi ne face să ne dilatăm într-un mod euforic de la finit către infinit.

4. Transfigurarea şi auto-transfigurarea. Ajunşi la aceasta fază, cei doi iubiţi se autotransfigurează în Shiva (bărbatul) şi femeia în Shakti sau în Marea Putere Cosmică căreia i-au consacrat actul amoros; de asemenea cei doi se tranfigurează reciproc, femeia simţind în iubitul ei pe Shiva cel Etern, iar bărbatul văzând în iubita sa lumina orbitoare a fascinantei MahaShakti.

În unele tratate secrete tantrice se spune că, dacă în această etapă cei doi nu reuşesc să aibă acestă percepţie transfiguratoare, atunci trebuie să se oprească imediat şi să se despartă temporar, unul dintre ei plecând la o distanţă de minim 10 km.

Această percepţie transfiguratoare cu totul extraordinară care face să apară în noi o mare bucurie şi chiar fericire, are la bază deschiderea inimii, trezirea centrului de forţă Anahata Chakra, care ne ajută să vedem, la scurt timp după aceea,

datorită transfigurării, nu doar trăsăturile personalităţii fiinţei iubite ci şi ceea ce este cosmic, grandios în ea. În felul acesta, noi descoperim totodată în universul său lăuntric lumina cea tainică a sufletului său.

Pentru ca în fiinţa noastră să apară aceste stări, trebuie însă să avem deschiderea necesară, sensibilitate şi puritate. Această fază este o aplicţie practică directă a aforismului care spune că „frumuseţea se află în ochii privitorului". Pentru aceasta este necesar ca privitorul să fie pregătit să descopere ceea ce există frumos, minunat şi sublim în universul fiinţei iubite. Graţie acestei viziuni transformate, sublime, pure, noi putem vedea atunci cu uşurinţă dincolo de aparenţe şi avem astfel revelaţia, fie chiar şi pentru o singură fracţiune de secundă, a caracterului divin şi unic al fiinţei iubite. Datorită procesului tainic al transfigurării, noi vom putea percepe mai mereu fiinţa iubită ca fiind iubire întrupată, ca fiind, în cazul unui bărbat, un arhetip masculin (Vira) sau ca fiind, în cazul unei femei, un arhetip feminin (Shakti). Transfigurând mai mereu fiinţa iubită, o vom descoperi ca fiind o stare de fericire infinită ce se revarsă neîncetat, atât în ea însăşi, cât şi în afara ei.

Dacă vom avea mai mereu această viziune profund transfiguratoare, magică, vom descoperi, la scurt timp după aceea, că între noi şi fiinţa iubită nu va mai există aproape nici o diferenţă. Toate deosebirile se vor topi, gradat, în aceeaşi unicitate. Totodată, această viziune transfiguratoare va face să se trezească, atât în noi, cât şi în fiinţa iubită, starea androginală glorioasă. Graţie acestei viziuni transfiguratoare ne vom afla, adeseori, ca în faţa unei oglinzi divine care este luminată şi animată de propriul nostru suflet.

5. Preludiu îndelung, exprimat cu jucăoşenie, spontaneitate, fantezie şi dezinhibiţie. Acesta permite ca energiile erotice ale celor doi iubiţi să se dinamizeze şi să se armonizeze şi, mai ales, le uşurează acestora controlul asupra

energiilor erotice.

Cu un gest încărcat de afecţiune sau cu o privire electrizată, ei pot comunica fulgerător şi pot chiar trezi o pasiune extatică. Sărutul, îmbrăţişările pasionale şi mângâierile sunt foarte importante în realizarea unei fuziuni amoroase cât mai plenare, iar cuplurile unite şi iubitoare care le aplică în viaţa lor intimă, folosesc orice prilej pentru a-şi exprima astfel afecţiunea şi adoraţia. O atingere diafană şi afectuoasă sau o mângâiere tandră contează şi exprimă adesea cu mult mai mult decât mii de cuvinte, iar o îmbrăţişare pasională realizată la momentul potrivit, aproape că face cuvintele de prisos. Toate acestea măresc totodată aprecierea reciprocă şi impactul realizat în cuplu, a unuia faţă de celălalt, chiar dacă nu a fost încă în mod direct vizată zona organelor genitale.



Uneori, aceste mici intimităţi inefabile pot exprima un pur şi simplu „te iubesc", pe când, în alte situaţii, ele sunt în mod evident nişte preludii ale unui anumit tip de activitate erotică.

Într-un cuplu în care cei doi îndrăgostiţi sunt în deplină armonie unul cu celălalt, comunicarea aproape că are loc fără cuvinte, deoarece ei ajung să ştie şi mai ales să simtă şi să intuiască foarte precis semnificaţia fiecărei manifestări, a fiecărei aluzii pe care le folosesc spontan, chiar dacă numai până la un anumit grad de trezire erotică, ca modalităţi pregătitoare pentru fuziunea amoroasă propriu-zisă care va urma. Acest mod delicios de a fuziona amoros se transformă apoi într-un preludiu profund euforizant, mai lung, ce

conduce la un contact genital care va avea loc în următoarea etapă. Important pentru ambii iubiţi este să cunoască harta erotică a zonelor erogene feminine (bărbatul) şi masculine (femeia).

6. Actul amoros cu continenţă şi multiple orgasme. Aici, cei doi iubiţi pot aplica toate sfaturile practice ce au fost oferite în această lucrare până acum şi, evident, cei doi îşi pot folosi imaginaţia creatoare şi benefică în a explora reciproc universul intim-sexual, folosind posturi erotice din Kama Sutra sau din alte lucrări tantrice.

7. Postludiul, realizat în mod optim pe o durată de 10-15 minute, timp în care cei doi iubiţi se îmbrăţişează în tăcere, întinşi în pat, savurând intimitatea sufletească şi iubirea amplificată, drept urmare a actului amoros transfigurator, bazat pe continenţă sexuală.

8. Sublimarea energiilor rezultante în Sahasrara Chakra. Cei doi iubiţi se pot aşeza acum într-o postură de meditaţie, ţinându-se de mâini ca la consacrare şi vor realiza o meditaţie în care sublimează energia erotică rezultată în urma actului amoros, la nivelul centrului de forţă esenţial din creştetul capului.

9. Fenomenul de avalanşă implică o separare temporară (timp de opt ore) a celor doi iubiţi, la o distanţă de cel puţin 7-10 km, timp în care ei vor fi atenţi la stările speciale de comunicare extrasenzorială ce apar între ei. În acest fel, polaritatea feminin-masculin este păstrată intactă şi chiar este mult amplificată, datorită arcului energetic subtil creat prin distanţa fizică. În aceasta perioadă de timp, experienţele sublime trăite în timpul actului amoros se vor decanta şi cristaliza, acest fenomen continuând chiar şi în următoarele zile.



MAITHUNA – procedeu tantric de îndumnezeire a actului amoros

Acest procedeu tantric iniţiatic, secret este o modalitate genială de a ne folosi de sexualitatea noastră pentru a evolua spiritual într-un ritm alert. Prin Maithuna cei doi iubiţi reeditează, la scară microcosmică, în intimitatea cuplului spiritual tantric, procesul cosmic, mereu reînnoit, al creaţiei universale şi astfel cei doi ajung să fie complet uniţi, fiind topiţi în extaz şi total identificaţi cu Dumnezeu.

Primele două aspecte care trebuie avute în vedere pentru realizarea acestui procedeu complex, mai ales de către „începători", sunt timpul şi locul.

În ceea ce priveşte orele adecvate, în marea majoritate a tratatelor tantrice este indicat intervalul dintre ora 19 şi miezul nopţii. Totuşi, se menţionează că tehnica poate fi realizată şi la altă oră, dacă în prealabil s-au făcut anumite calcule

astrologice şi s-a ales un moment astral favorabil, iar practica aceasta coincide, ca timp, cu însuşi apogeul acestui moment binefăcător astral, dinainte calculat.

În altă ordine de idei, este demn de reţinut că străvechea tradiţie tantrică recunoaşte unanim o zi în fiecare lună, când realizarea actului sexual în manieră tantrică este deosebit de adecvată, datorită eficienţei deosebite. Aceasta este a cincea zi, care se socoteşte imediat după încetarea completă a ciclului menstrual al iubitei cu care se practică această tehnică specială.

Întregul procedeu amoros, transfigurator şi profund spiritual care urmează, va trebui să se desfăşoare într-o lumină de o culoare anumită, dar niciodată în întuneric total. În această direcţie, cel mai bun mod de iluminare este acela cu două lămpi electrice care trebuie să produca una o lumină violetă şi cealaltă o lumină roşie intensă. Pe durata desfăşurării procedeului amoros propriu-zis, aceste lămpi trebuie să fie aşezate în aşa fel încât lumina lor să focalizeze asupra zonei organelor sexuale ale femeii – cea roşie – şi asupra zonei organelor sexuale ale bărbatului – cea violetă. Aceasta contribuie la rapida activare şi polarizare armonioasă a centrului subtil de forţă Muladhara Chakra, situat în regiunea dintre anus şi sex (lumina roşie) şi a centrului subtil de forţă Vishuddha Chakra (lumina violet). În acest scop, este bine ca zona genitală la femeie să fie complet epilată de păr.



Camera în care Maithuna (tehnica sexuală tantrică) are loc trebuie să fie curată, cât mai estetic şi armonios decorată şi foarte bine aerisită. Dacă este cazul, temperatura se reglează de aşa manieră încât va permite ambilor iubiţi să rămână goi şi perfect nestingheriţi pe

întreaga durată a procedeului.

În cameră este de asemenea necesar, dar nu indispensabil, să existe un vas cu cât mai multe flori proaspete, de culoare roşu aprins, eventual trandafiri, pentru a se crea o ambianţă subtilă energetică vibratilă cât mai festivă şi mai afectuoasă.

Kaula-Dravia sau obiectele folosite în această practică sunt aduse în cameră chiar în momentul în care se începe procedeul iar imediat ce acesta a luat sfârşit, sunt îndepartate. Aceste obiecte sunt: o tavă din argint sau eventual din lemn, pe care au fost aşezate bucăţele de ciuperci comestibile crude sau eventual uşor prăjite; apă de mare curată sau alge marine bine fierte; pâine din grâu, preparată manual în casă sau chiar simplu grâu fiert; miez întreg de nucă; două pahare mari, fără picior; două linguriţe; un vas din sticlă sau un ulcior din lut ars, cu apă proaspătă de băut, în care s-au adăugat câteva picaturi de apă naturală de trandafiri sau, eventual, esenţă naturală de mentă; o carafă din sticlă cu apă cu miere, uşor fermentată (hidromel) care va fi folosită în cantităţi moderate; două lumânări din ceară în suporturi; ulei de mentă, parfumuri naturale de mosc sau patchouli.

Aceste substanţe şi instrumente trebuie aranjate într-un mod cât mai estetic, pe o masă special destinată acestui scop pe care, în prealabil se va pune o faţă de masă albă, foarte curată. Fiecare dintre substanţele şi obiectele utilizate în această tehnică au o însemnătate simbolică şi profund dinamizatoare, de natură să genereze pentru cei doi practicanţi de sex opus rezonanţe profunde cu anumite energii subtile binefăcătoare, divine din univers.

După Tantra Shastra ele, împreună cu Maithuna propriu-zisă (comuniunea sexuală), reprezintă, la nivel microcosmic, întregul univers sau întregul macrocosmos, într-o analogică miniatură.

Să vedem mai departe care este însemnătatea acestor ingrediente precum şi modalitatea de utilizare şi momentele specifice în care ele vor fi utilizate, în cadrul procedeului tantric

Maithuna:

1. Mudra (cerealele coapte sau fierte) îi face pe iubiţi să intre într-o subtilă şi inefabilă comuniune energetică cu întreaga viaţă vegetală şi, prin acestea, ei fuzionează cu toţi curenţii vitali aurici invizibili care ies din sol pentru a întreţine viaţa vegetală terestră. Cerealele semnifică forţele subtile vitalizante ale pământului, în corespondentă cu elementul subtil Prithivi Tattva, care sunt puse în corelaţie cu centrul subtil de forţă Muladhara Chakra, localizat în zona dintre anus şi sex. Din punct de vedere simbolic aceasta semnifică deschisa comuniune şi asociere cu forţele invizibile, fundamentale, vitalizante, dătătoare de elan lăuntric benefic.

2. Matsya (apa de mare şi algele marine), îi face pe iubiţi să intre într-o complexă rezonanţă subtilă cu formele acvatice ale vieţii, cu invizibilele puteri vitalizante, generatoare ale corpului fizic şi accelerează scurgerea anumitor forme de prana (energie subtilă) prin nadisuri (canale energetice). Apa de mare personifică deci forţele subtile, specifice ale Lunii, acţionând în sfera socială prin intermediul forţelor subtile ale apei, în corespendenţă cu elementul subtil Apas Tattva şi în strânsă corelaţie cu centrul subtil de forţă Svadhisthana Chakra, localizat în zona sexuală. Din punct de vedere lăuntric, aceasta semnifică identificarea cu propriile concepţii si percepţii, având ca rezultantă, graţie separării, observarea în întreaga manifestare atât a plăcerii cât şi a durerii.

3. Mamsa (ciupercile) îi face pe iubiţii angrenaţi în acest procedeu tantric să intre în inefabilă şi profundă rezonanţă cu energiile esenţiale care stimulează creşterea corpului fizic, asigură percepţiile senzoriale şi totodată dezvoltarea minţii. Prin aceasta ei ajung să fuzioneze cu întreaga viaţă animală de pe pământ. Ciupercile personifică aici forţele subtile ale focului, în corespondenţă cu elementul subtil Tejas Tattva şi permit activarea centrului subtil de forţă Manipura Chakra, localizat în zona de sub ombilic, cu care sunt în subtilă corelaţie. Din punct de vedere lăuntric, aceasta semnifică orientarea sau

canalizarea subtil-magnetică şi electrică a tuturor lucrurilor, energiilor, stărilor, fenomenelor şi fiinţelor vii către propria persoană (în calitate de ego efemer).

4. Madhya (apa cu miere, uşor fermentată – hidromelul), spune tratatul străvechi Mahanirvana Tantra, reprezintă elementul subtil aer Vayu Tattva şi o semnifică pe Prakriti (enigmatica energie atotcuprinzătoare, feminină, cosmică, creatoare) care aduce oamenilor bucuria, fericirea şi împrăştie spontan toate supărările. Legat de aceasta, psihologii au descoperit că efectul unor cantităţi moderate de apă cu miere uşor fermentată este şi acela de a deschide, în mod progresiv, uşa mentalului inconştient. Cu toate acestea, scrierile tantrice avertizează clar asupra oricărui exces în această direcţie. Apa cu miere uşor fermentată personifică forţele subtile ale aerului, în corespondenţă cu elementul subtil Vayu tattva şi prin moderata şi conştienta sa utilizare în contextul acestui procedeu tantric, se facilitează activarea centrului subtil Anahata Chakra localizat în zona din mijlocul pieptului. Din punct de vedere lăuntric, aceasta reprezintă cunoaşterea euforică a esenţei eterne, obţinută prin empatie, în urma căreia fiinţa umană devine detaşată şi neafectată de manifestarea exterioară, inferioară, superficială şi grosieră.



5. Maithuna (unirea intimă, euforică, nesfârşită cu femeia iubită), îi face pe ambii iubiţi angrenaţi în acest experiment să realizeze trăirea frenetică a acestui procedeu tantric amoros. În acelaşi timp, le permite să

sesizeze plenar substratul fundamental, subtil care există dincolo de orice aparenţă iluzorie şi care este baza întregii creaţii manifestate prin Eternul feminin, adevărata rădăcină a întregii manifestări a lumii vizibile. „Shakti sau femeia, intens transfigurată, spune Shaktisangama Tantra, este, de fapt, natura nudă sau creatoarea nebănuită a universului manifestat; universul, în totalitate, este forma sa; femeia este fundamentul lumii; femeia este esenţa oricărei forme. Nu există bijuterie superioară femeii, nu există condiţie superioară aceleia de femeie, nu există fericire, nu există putere, nu există regat, nu există asceză, nu există frumuseţe care să se poată compara cu aceea a femeii, nu există, nu a exista şi nu va exista loc sacru asemănător cu femeia, nu există extaz asemănător cu sexul vitalizat al femeii."

Transfigurată plenar şi intim şi antrenată în tehnica sexuală tantrică fără sfârşit, ca element polar bărbatului, femeia personifică ansamblul unitar al întregii manifestări. Macrocosmosul se află proiectat la nivel de microcosmos în fiinţa şi în corpul său nud. De asemenea, ea personifică cele mai subtile energii cosmice şi forţe benefice ale spaţiului, Akasha Tattva (eterul omnipotent) care ne permite rapida activare a centrului subtil de forţă Vishuddha Chakra, localizat în zona gâtului, cu care este în strânsă şi indisolubilă legătură. Din punct de vedere lăuntric, aceasta semnifică plenara şi efectiva cunoaştere a esenţei ultime, înlăturarea tuturor barierelor şi posibilitatea unirii lui Kundalini Shakti cu conştiinţa în zona de amplasare a celui mai important centru subtil de forţă, Sahasrara Chakra, deasupra creştetului capului. În măsura în care cuplul tantric reuşeşte completa unire, devine efectivă identificarea totală cu cuplul Shiva-¬Shakti, complet fuzionaţi unul în celălalt, care ne facilitează comuniunea cu Supremul Absolut şi realizarea Adevărului ultim. Astfel, cuplul angrenat în Maithuna, dacă stăruie ferm şi reuşeşte chiar să se menţină în această sublimă şi frenetică îmbrăţişare, începe să simtă tot mai intens şi să conştientizeze gradat inefabila şi suprema

beatitudine (Ananda) care străbate în orice moment întregul proces al manifestării macrocosmice si microcosmice, puse acum la unison în cuplu. Chiar şi o serie întreagă de scrieri yoghine non-tantrice subliniază profunda semnificaţie extatică şi înalt spirituală a actului sexual transfigurator şi nesfârşit, privit ca o reeditare şi o refacere la nivel microcosmic a însuşi procesului cosmic de manifestare şi creaţie, prezent clipă de clipă în întregul macrocosmos.



Imediat înaintea Sadhanei (a practicii tantrice propriu-zise), este necesar ca ambii iubiţi să se îmbăieze complet, din cap până în picioare. Dincolo de considerentele strict igienice, baia este necesară, mai ales în această situaţie, atât datorită necesităţii purificării fizice, cât şi datorită semnificaţiei rituale (prezentă şi în cazul botezului creştin), legată de îndepărtarea tuturor impurităţilor şi efectelor paralizante ale trecutului. Aceasta permite realizarea unei stări de curăţenie lăuntrică, astfel încât atât curenţii bioenergetici, cât şi celelalte energii polare subtile pot să circule libere, pure, fără nici un fel de filtre care ar altera sau ar încetini complexele interacţiuni subtile pe diferite nivele ale cuplului intim, atât înaintea cât şi în timpul contactului amoros, necesar în ultimele faze ale tehnicii propriu-zise.

După ieşirea din baie, numai femeia va trebui să se ungă pe întregul corp cu parfum natural din mosc sau zibetă (orice parfum artificial fiind contraindicat şi chiar dăunător atingerii scopului acestei tehnici), dar va utiliza o cantitate mult mai mare decât aceea pe care ar folosi-o când se parfumează de

obicei. Apoi, ea se va îmbrăca numai cu un halat lung sau cu o mantie din mătase naturală. În tradiţia tantrică se consideră că acest articol de îmbrăcăminte trebuie să fie roşu trandafiriu sau eventual roşu vişiniu.

Bărbatul, la rândul său, se îmbracă numai cu o robă sau eventual cu o mantie lungă, de orice culoare plăcută, benefică (de preferinţă albă), din lână fină sau din bumbac, deoarece se are în vedere ca veşmântul să nu fie conducător de electricitate. Dacă iubiţii au practicat deja, cu consecvenţă, tehnicile preliminare (aşa cum sunt descrise în scrierile tantrice), ei intră imediat în cameră şi amândoi trec la prima fază a tehnicii secrete maithuna.

Dacă femeia iubită nu are pregătirea necesară pentru a participa la antrenamentul special preparator, atunci bărbatul intră singur în cameră şi o va chema pe femeie numai după ce el a realizat procedeul care urmează (acelaşi lucru este valabil pentru situaţia inversă):

După ce va aprinde lumânările, se aşează într-o asana favorabilă, pe care el a găsit-o cea mai adecvată pentru meditaţie. Apoi, după ce expiră profund de două ori, pentru a elimina tot aerul rezidual din plămâni şi pentru a se descărca de toate energiile pranice viciate, el se relaxează profund, căutând să ajungă la un deplin calm lăuntric. După aceea, el îşi va egaliza respiraţia şi va începe apoi, gradat, să şi-o controleze prin tehnica de respiraţie Samavriti Pranayama (inspiră pe ambele nări 7, reţine 7, expiră 7, rămâne pe vid 7 ş.a.m.d.). Va repeta această tehnică respiratorie cu o maximă concentare şi receptivitate faţă de energiile pranice pe care le acumulează şi dinamizează la nivelul corpului său invizibil bioenergetic.

După ce inspiră profund pentru a începe al 13-lea ciclu, menţine retenţia pe plin indefinit ca durată, cu condiţia să nu apară stări de jenă, şi îşi focalizează cât mai intens mentalul la nivelul centrului subtil de forţă Muladhara Chakra, situat în afara corpului fizic, la baza coloanei vertebrale, între anus şi organele sexuale. Simultan cu reţinerea respiraţiei şi

focalizarea mentalului în această zonă, se va stimula şi accelera activitatea acestui centru de forţă prin Ashwini Mudra, contracţia complexă, cât mai amplă, a sfincterelor anusului, făcută ritmic, cu perioade de contracţie cât mai mari. Acest ciclu de retenţii este repetat, la rândul său, de 12 ori. După o perioadă adecvată a practicii, atunci când se simte o energizare suficientă în această zonă, se va vizualiza cât mai clar unirea subtilă, creatoare care are loc între Arhetipul dinamizator masculin Shiva şi Eternul manifestator feminin Shakti sau, cu alte cuvinte, între Conştiinţa Cosmică Absolută şi Energia Cosmică Esenţială. Pentru aceasta, practicantul îşi imaginează cu o cât mai mare claritate un curent specific de forţă subtilă armonizatoare urcând din Muladhara Chakra, prin Sushumna Nadi (centrul coloanei vertebrale), către creştetul capului. Apoi, în final, iubita este chemată pentru a începe împreună procedeul amoros.

La masa pe care se află ustensilele şi substanţele necesare, femeia se aşează în partea stângă a bărbatului. După ce s-au aşezat, cei doi păstrează un moment de reculegere, căutând să elimine orice altă preocupare mentală, realizând consacrarea, aşa cum a fost explicată în capitolul Sexualitatea sacralizată; apoi bărbatul trece la realizarea etapei cunoscute sub numele de Panchikarana, care este descrisă în cele ce urmează:

Cu degetul arătător al mâinii drepte, el atinge uşor carafa cu hidromel. Va percepe astfel subtila forţă care se descarcă prin degetul său pentru a iradia magnetic şi a încărca, cu o putere subtilă cosmică nouă, hidromelul din carafă. Simultan cu aceasta, emite mental de 21 de ori mantra „PHAT". Apoi, în timp ce rosteşte tot mental, de 21 de ori, mantra sămânţă „HUM", el face cu toată mâna dreaptă o pasă magnetică fermă, completând încărcarea hidromelului cu forţe benefice, subtile, cosmice. Această operaţie, odată realizată, el îşi concentrează intens mentalul asupra hidromelului din carafă, fixându-şi privirea asupra lui fără să clipească. El va căuta să perceapă şi să amplifice, în propria sa fiinţă, forţele subtile ale căror

purtătoare a devenit acum apa cu miere fermentată.

În continuare, el uneşte degetul mare şi inelarul mâinii stângi şi, cu aceeaşi mudră (gest simbolic), el face o nouă pasă magnetică de încărcare deasupra carafei cu apă cu miere fermentată, rostind mental de 21 de ori mantra „AUM".

La sfârşit, el prinde carafa cu mâna stângă şi îşi astupă nara dreaptă cu mâna dreaptă, pentru a inspira pe nara stângă (în corelaţie cu Ida Nadi – canalul subtil energetic lunar) aroma specifică a apei cu miere fermentată. După o perioadă adecvată de retenţie pe plin, necesară perceperii cât mai intime, se expiră lent pe nara dreaptă (în corelaţie subtilă cu Pingala Nadi – canalul subtil energetic solar). Întreg acest ciclu al savurării hidromelului este repetat de 3 ori, în scopul purificării şi activării celor 3 canale energetice principale (Ida, Pingala şi Sushumna).



Figura 11 - reprezentarea grafică a mantrei AUM

Apoi, el emite din nou, mental şi cât mai interiorizat, mantra „AUM", de 49 de ori.

Cele două păhărele sunt umplute, în proporţie de două treimi, cu hidromel. Unul este oferit femeii şi ambii iubiţi ridică păhărelele în acelaşi timp şi le savurează atenţi conţinutul. După aceea, bărbatul le umple din nou, numai în proporţie de două treimi şi fiecare ia o bucată de ciupercă de pe tavă, cu mâna dreaptă, apucând-o între degetul mare şi cel mijlociu. Ei repeta mental: „SHIVA; SHAKTI; SADHA-SHIVA; ISHVARA; VIDYA; KALA", căutând să le pătrundă semnificaţiile şi urmărind conştientizarea şi cât mai intensa realizare a unui subtil acord telepatic, pentru a intra în profundă şi complexă rezonanţă cu forţele divine cosmice invocate.

Ei trebuie acum să mediteze asupra înţelesului cuvintelor

„îmi purific corpul fizic cu puterea lui ATMA (forţa spiritului)”.

După ce fiecare îşi consumă bucata de ciupercă, realizând preluarea în intimitatea fiinţei a întregii vieţi animale, urmează golirea celor 2 păhărele cu hidromel, care vor fi ţinute cu mâna stângă, între degetul mare şi mijlociu. Bărbatul reumple păhărelele cu apă cu miere fermentată şi, de asemenea, câte o linguriţă plină cu apă de mare sau alge marine este luată în acelaşi mod ca şi ciupercile. Apucând fiecare linguriţă cu apa de mare, iubiţii emit mental mantra „AUM” de 7 ori. Păhărelele cu hidromel sunt din nou golite. Bărbatul reumple păhărelele şi aceeaşi mantră este în continuare utilizată când se trece la consumarea, în acelaşi mod, a bucăţelelor de pâine sau a grâului fiert. Încă o dată păhărelele sunt umplute şi golite.

În acest moment, o nouă bucăţică şi, respectiv, câte o linguriţă din fiecare aliment utilizat (ciuperci, apă de mare, pâine) sunt consumate, fiind urmate de un nou păhărel cu hidromel.

Apoi Mahanirvana Tantra (VI, 191-193) spune: *„Lăsaţi-l pe fiecare să ridice propria sa cupă cu hidromel şi să mediteze intens asupra lui Kundalini, ca fiind manifestarea conştiinţei absolute în corp, prin care se descolăceşte, urcând din chakra rădăcină Muladhara până la vârful limbii”.*

După ce adoratorii îndrăgostiţi îşi golesc păhărelele, ele sunt umplute cu apă proaspătă, ce va fi folosită pentru a se clăti gura cât mai bine. De pe tava existentă pe masă, bărbatul ia acum un miez de nucă şi i-l dă femeii, care îl primeşte transfigurată, în palma mâinii sale stângi. El ia apoi un miez de nucă pentru sine. Iubiţii se concentrează apoi intens asupra miezului de nucă ce formează o unitate, căutând să se identifice cu semnificaţia sa androginală profundă, sesizând unitatea dintre masculin şi feminin, conştientizând că întreaga manifestare este o perfectă unitate. Ea doar pare a fi o dualitate când privim prin voalul gros, iluzoriu al lui Maya (iluzia macrocosmică). Ei meditează după aceea asupra faptului că această aparentă dualitate constituie, de fapt, o polaritate fuzionată, şi că această

polaritate unică este prezentă în stare potenţială (corporal, psihic şi mental), în interiorul fiecăruia dintre ei.

După ce fiecare mănâncă miezul de nucă, cei doi iubiţi se ridică de la masă şi se îndreaptă către patul în care va avea loc Maithuna.

Acum, femeia se dezbracă complet (cu excepţia bijuteriilor din pietre semipreţioase sau preţioase naturale pe care, din considerente bine determinate şi utile tehnicii, trebuie să le poarte) şi se întinde pe pat, cu faţa în sus (cu capul la nordul magnetic şi cu picioarele la sudul magnetic). Lămpile cu lumină intensă violetă şi roşie sunt poziţionate, iar fascicolul lor este dirijat astfel încât să cadă asupra corpului gol al femeii şi al bărbatului, în special asupra organelor sexuale (care la femeie sunt epilate de păr). Bărbatul se aşează apoi confortabil pe un scaun, cu faţa orientată către femeie, cam la 1,5 m distanţă de patul pe care ea stă întinsă.



Privind-o acum ca pe o întrupare perfectă a Eternului Feminin şi ca pe un arhetip ideal al tuturor femeilor, bărbatul poate cu uşurinţă să se concentreze intens asupra ei, trezind în el o infinită admiraţie şi o frenetică adoraţie amoroasă. În acest proces complex care trebuie să atingă o intensitate extraordinară, bărbatul poate să devină conştient că această modalitate tantrică îi generează o armonioasă dilatare a întregii sale fiinţe şi îl conduce destul de repede de la finit către infinit. Trecând apoi în stare de profundă meditaţie, el se va opri asupra arhicomplexului

proces al manifestării, concretizat în abisalul mister al ființei umane din fața lui, miniatură a întregului Univers.

În același timp, femeia, transfigurată și plină de dragoste, își privește iubitul ca fiind idealul masculin tangibil și își trezește, la rândul său, o cât mai intensă stare de dăruire lăuntrică. Pentru ea, bărbatul din fața sa trebuie să fie: *„Ființa extrem de fermă, masculină, virilă, copleșitoare, infinit de puternică și extraordinar de subtilă; atunci, el va deveni pentru ea cel care trezește cunoașterea pură și eternă, încarnarea evidentă a extazului suprem."*

În tratatul tantric Lalita Vistara scrie că, pentru bărbat, iubita trebuie să fie: *„Aceea a cărei mijloc se îndoaie sub povara fructelor coapte ale sânilor, cu bijuteria inestimabilă a șoldurilor pline de vitalitate sexuală, rotunde și pline, îngreunate de promisiunea nașterilor și a manifestărilor creatoare sexuale nesfârșite."*

Tantricul transfigurat de emoție și euforie, trebuie să o contemple pe femeia iubită ca fiind arhetipul strălucitor, lăcașul vizibil al frumuseții pure a tot ceea ce există în Natură și care, în mod enigmatic, se manifestă, moare și renaște, și să regăsească în ea Grandioasa și Omiprezenta Mamă Cosmică.

Dacă în cazul de față bărbatul nu poate să o privească astfel pe iubita sa, el este sfătuit ferm să nu continue, să nu meargă mai departe în modalitatea amoroasă secretă expusă aici. În cazul în care, datorită curiozității, el va continua fără să-și transfigureze iubita, rezonanțele energetice declanșate vor fi mediocre și inferioare.

În conformitate cu opinia maeștrilor tantrici și a tradiției milenare a Orientului, fără o adecvată și cât mai completă transfigurare a femeii iubite, ¬așa cum a fost descris mai sus, Maithuna care urmează, chiar dacă nu survine deloc descărcarea potențialului sexual (ejacularea), este în mare parte un act lumesc, vulgar și carnal și nu diferă prea mult de orice legătură sexuală obișnuită, în care este realizată continența.



Figura 12 - Cuplul divin Shiva-Shakti

Deci, după ce a privit iubita transfigurând-o în acest mod, bărbatul îşi pune mâna dreaptă în regiunea inimii şi, urmărind să fie cât mai interiorizat şi transfigurat, rosteşte mental mantra de comuniune şi empatie „SHIVA HUM SO HUM", care inseamnă „Eu sunt acum una cu Shiva şi una cu ea". În acelaşi timp, se identifică el însuşi cu starea de perfectă unitate şi armonioasă fuziune a lui Shiva (Principiul Absolut Masculin) cu Shakti (Eternul Feminin).

Apoi, el proiectează şi activează în corpul iubitei sale subtile forţe binefăcătoare, cosmice, printr-o operaţie la care textele secrete tantrice se referă sub numele de Nyasa.

În limba sanscrita, nyasa înseamnă "a pune în acţiune", iar ca procedeu constă în aşezarea vârfurilor degetelor în anumite părţi ale corpului gol al femeii, rostindu-se în acelaşi timp o mantră adecvată. Scopul acestei operaţii este de a trezi forţele latente vitale secrete care stau adormite în aceste regiuni ale corpului fizic şi subtil al femeii.

Folosind deci unite degetul arătător, degetul mijlociu şi degetul mare al mâinii drepte bărbatul atinge uşor, senzual, afectuos şi cât mai concentrat asupra energiilor latente existente acolo, următoarele puncte ale corpului femeii: regiunea centrală a pieptului (Inima spirituală), creştetul capului, centrul frunţii (sau al treilea ochi), scobitura de sub mărul lui Adam, lobii stâng şi drept ai urechilor, sânii stâng şi drept, umărul stâng şi cel drept, coapsele (regiunea femurală) stângă şi dreaptă, genunchii stâng şi drept, ombilicul, tălpile stângă şi dreaptă şi, la final, yoniul sau organul sexual al femeii. În timp ce execută această operaţie, el recită mental şi cât mai

interiorizat mantra „KLIM”.

Dacă după această fază bărbatul intuieşte că nu va putea să-şi controleze perfect potenţialul sexual (adică există riscul să ejaculeze), este foarte important ca iubiţii să se despartă (unul dintre ei plecând la minimum 10 km) şi să reia acest procedeu abia a doua zi, continuând totul de unde au rămas. Într-o asemenea situaţie, dacă procedează astfel, bărbatul va putea să-şi controleze mult mai bine potenţialul sexual.

Apoi bărbatul se dezbracă de propria sa mantie şi ambii iubiţi se întind pe pat, cu capul orientat către nordul magnetic. Femeia va sta în partea stângă a bărbatului, întinsă pe spate, iar bărbatul se va întinde paralel, dar pe partea sa stângă, cu faţa spre iubita sa.

În acele momente, dacă fluxul respiraţiei bărbatului nu este deja predominant prin nara dreaptă (în legătură cu Pingala Nadi – canalul energetic solar), el se va schimba pe acest canal la scurt timp după ce bărbatul s-a întins pe pat, în poziţia amintită. Când el percepe în mod clar că fluxul subtil energetic masculin circulă prin Pingala (respiraţia curge pe nara dreaptă), este gata să realizeze Maithuna.

Femeia îşi ridică ambele picioare, îndoindu-le strâns din genunchi, şi le trage apoi cât mai în sus, către piept. Acum bărbatul îşi răsuceşte partea superioară a corpului său aproape de acela al femeii şi, fără grabă îşi aduce lingamul (organul genital masculin) în contact intim cu yoniul (organul genital feminin al) iubitei sale. După aceea femeia îşi coboară lent picioarele, până ce bărbatul îşi poate aşeza piciorul drept între picioarele ei. Această postură trezeşte şi amplifică progresiv, la ambii iubiţi, activitatea şi polarizarea subtil energetică a lui Vishuddha Chakra. Această etapă fiind realizată în modul descris mai sus, poziţia rezultată aduce organele sexuale ale iubiţilor într-un contact mult mai strâns, care poate fi prelungit timp de ore întregi, fără nici un fel de tensiune sau jenă.

Stând în această poziţie, deschişi total unul faţă de celălalt şi foarte destinşi, bărbatul desface apoi, cu multă afecţiune



şi delicateţe, buzele sexului femeii şi îşi introduce gradat lingamul (organul sexual masculin), uşor lubrefiat cu unt topit (ghee) (pentru a uşura penetraţia şi a o face nedureroasă); o pătrundere profundă a penisului în vagin la aceasta fază nu este deloc necesară şi nici dezirabilă. Totuşi, contactul intim dintre penis şi membrana umedă a sexului feminin intern este deosebit de importantă.

Apoi bărbatul şi femeia sa iubită trebuie să rămână aproape complet nemişcaţi şi cât mai relaxaţi, timp de aproximativ 32 de minute. Dacă în unele momente bărbatul remarcă o diminuare a erecţiei, el va face mişcări foarte lente şi uşoare, numai cât să apară din nou o erecţie puternică, iar apoi va rămâne în continuare nemişcat. În cursul acestui interval, iubiţii încep să simtă într-un mod foarte fin şi uneori chiar să vizualizeze, sub forma unor curenţi subtili, divers şi intens coloraţi, manifestările din ce în ce mai accentuate şi accelerate ale subtililor curenţi fluidici pranici ce se produc, amplificând starea de comuniune şi empatie dintre ei.

La început, cele mai puternice şi extraordinar de plăcute trăiri se simt în zona de contact dintre organele sexuale. Euforica concentrare de forţă subtilă care apare nu este nici forţată şi nici încordată. Ea se realizează în mod spontan, într-o stare de fericire intensă şi indescriptibilă detaşare, uneori într-o stare de super-elevată transă amoroasă benefică.

În mod gradat, fiecare va deveni perfect conştient la nivel subtil, vital, psihic, mental şi spiritual, de un flux energetic ascendent, care devine din ce în ce mai puternic şi mai fin.

Concomitent cu aceasta, se instalează o senzaţie extraordinar de plăcută, ce creşte în intensitate, în timp ce misterioasele energii vitale, psihice şi mentale se revarsă în valuri din regiunea organelor sexuale, prin invizibile canale, către focarele de forţă superioare, oprindu-se în cele din urmă în creştetul capului şi în afara acestuia, în zona lui Sahasrara.

În conformitate cu opinia maeştrilor tantrici, la practicanţii europeni ai tehnicii Maithuna, o culme a senzaţiilor erotice apare de regulă între al 28-lea şi al 32-lea minut al comuniunii amoroase fără descărcare seminală. Această formidabilă stare de plăcere elevată şi progresivă, de o intensitate şi de o profunzime extraordinară, este de altă natură decât orice trăire erotică resimţită vreodată până atunci. Ea rezultă în special datorită unei super¬orgasmatice transmutări a potenţialului sexual care, în plus, face să se destindă profund întreaga musculatură a corpului.

Urmează o foarte clară şi perceptibilă transformare a acestei extraordinare stări de fericire paroxistică şi hiper-erotică, pe măsură ce direcţiile curenţilor subtili energetici sunt inversate către în sus şi, simultan, se produce o expansiune şi o mare rafinare la nivelul stărilor de conştiinţă. Percepţia la nivelele intime şi profunde ale fiinţei devine tot atât de clară ca şi senzaţiile provenind de la aspectele exterioare sau vizibile. Acum se sesizează chiar şi circulaţia prin nadi-uri (canale energetice subtile), la nivelul corpului subtil, a energiilor pranice, precum şi o neobişnuită energizare a acestuia.

Viziunea în această experienţă tantrică se amplifică, depăşind cu mult sfera viziunii normale. În cursul Maithunei totul se petrece ca şi cum am avea microscoape în loc de ochi, cu care discernem detalii scânteietoare, ca nişte bijuterii fascinante, în tot ceea ce ne cade sub privire. Putem spune că vedem într-adevăr pentru prima oara. Gustul şi el este intensificat.

Mirosul este unul dintre aspectele cele mai sublime ale acestei experienţe. În aceasta direcţie, totul este ca şi cum am

respira pentru prima oară în viaţă, amintindu-ne cu un fel de amuzament amestecat cu uimire că obişnuiam să considerăm aerul ca fiind un gaz oarecare fără miros. În timpul Maithunei descoperim cu uimire că respirăm de fapt o atmosferă compusă din milioane de benzi olfactive microscopice, alcătuite din frecvenţe vibratorii, explodând în nări ca un mesaj extatic.

Atingerile de orice fel devin electrice şi hiper-erotice. Dacă în cursul unei asemenea stări celălalt iubit mângâie o anumită parte a trupului cu degetele, imediat zeci de mii de terminaţii bioenergetice explodează parcă acolo, într-o stare infinit delicioasă. O energie extatică ascendentă palpită de-a lungul întregului corp sub forma unui fior, se topeşte într-o stare beatifică şi se propagă până la creier, unde izbucnesc zeci de sfere luminiscente multicolore, făcându-ne să resimţim o plăcere intensă, pură şi delicată. Mâna celui care atinge pare a se afla la mare distanţă, prin ea ţâşnind fluide care iradiază din toate părţile.

Cineva îşi amintea de un moment în cursul propriei sale experienţe tantrice, în care iubita s-a aplecat către el şi i-a atins uşor palma mâinii cu un deget şi imediat, mii de terminaţii nervoase au explodat în mâna lui într-¬un dulce orgasm. O energie



stranie a început apoi să palpite de-a lungul braţului său şi s-a revărsat către creier, unde alte mii de celule au explodat, oferindu-i o stare de plăcere pură şi delicată. El avea o senzaţie netă de dilatare şi întreaga sa fiinţă părea enormă. Degetul iubitei sale părea că se află la zeci de kilometri distanţă, încărcat cu o infinitate de canale energetice, iradiind energie din toate părţile, val după val; o aleasă energie emana din degetele sale,

curenţi de îmbătări eterate, delicate, fremătătoare circulau de la degetul ei la mâna lui. Extazul era super-erotic, încărcat de o bucurie imbătătoare, plenar beatifică.

Erotismul tantric eliberează şi transformă în mod natural o uriaşă cantitate de energie din potenţialul sexual, pe care o rafinează şi o sublimează. În cazul fiinţelor umane care nu practică tehnicile de transmutare şi sublimare cunoscute în Tantra, acest potenţial creator gigantic este, cel mai adesea, risipit inutil şi ireversibil în maxim 10-15 minute prin contact sexual cu ejaculare.

Procedeul Maithunei eliberează şi transformă o impresionantă cantitate de energie vitală, transmutând potenţialul sexual în energie amoroasă. Sub efectul acestei tehnici trăirea sexuală se intensifică şi se rafinează ca prin miracol. Aceasta produce în mod spontan o erecţie de foarte lungă durată şi, de asemenea, sensibilitatea erotică a femeii este amplificată de zeci de ori.

Dacă se compară modul în care făceaţi dragoste înainte - oricare ar fi fost gradul de plăcere sau de extaz pe care gândeaţi că l-aţi obţinut - cu o experienţă tantrică, veţi constata că primul mod se aseamănă mai degrabă cu împerecherea cu un manechin luat din vitrina unui magazin.

În subtila comuniune senzorială şi celulară pe care o procură această metodă, putem petrece ore în şir făcând dragoste numai cu respiraţia noastră. În timp ce bărbatul trăieşte în mijlocul miilor de modificări ale simţurilor şi ale celulelor, iubita sa face la fel.

De regulă, comuniunea sexuală pune în acţiune propria sa chimie de presiuni şi interacţiuni de natură foarte locală - la nivelul a ceea ce sexologii numesc zone erogene. De îndată ce facem amor sub efectul acestei tehnici, totul se petrece ca şi cum fiecare celulă a corpului nostru (şi după cum se ştie, avem miliarde) ar face amor cu fiecare dintre celulele iubitei noastre. Atunci mâna bărbatului nu-i mângâie doar pielea, ci se scufundă pur şi simplu, topindu-se în ancestralele surse ale

extazurilor care dorm latente în corpul ei. Această inexprimabilă şi profundă beatitudine hiper-erotică este numită în textele tantrice Samarasa şi este asimilată cu Samadhi (extaz divin) în celelalte forme de Yoga.

În antrenarea bărbatului pentru Maithuna (femeia este în mod natural înzestrată să realizeze controlul potenţialului sexual), se pune mai ales un mare accent pe un control total al ejaculării. O asemenea performanţă, la început greu de atins, implică, pe lângă o concentrare mentală specifică, un mare control de sine şi o totală stăpânire la nivelul mecanismelor sexuale.

După Tantra, cele mai preţioase daruri ale Maithunei încununate de succes sunt: înţelepciunea, eliberarea de iluzoriile contingenţe materiale, puterile paranormale, menţinerea nealterată a tinereţii, precum şi longevitatea. Vechile învăţături tantrice reamintesc că prin acest procedeu, ATMAN sau Sinele Etern Individual, considerat ca fiind o scânteie finită din Absolutul infinit, transcende timpul şi moartea, unindu-se cu Paramatman sau Sinele Absolut Macrocosmic.

Pentru aceste considerente, Maithuna are un rol atât de important în practicile Tantrice.

Prin intermediul acestei totale sublimări şi inversiuni a curenţilor pranici, apare deci o dublă resorbţie: atât a cuplului angrenat în fuziunea amoroasă extatică în inefabilă armonie cosmică, cât şi a cosmosului în cuplul perfect fuzionat. Atunci spaţiul, timpul, manifestarea şi nemanifestarea devin una, Shiva şi Shakti sunt perfect uniţi în interiorul corpurilor celor doi iubiţi. De aceea, dacă nu apare această formidabilă revărsare energetică, de o excepţională intensitate, însoţită de o stare de totală nediferenţiere (asemănătoare cu starea care precede creaţia Universului), asociată simultan cu trăirea unei încântări frenetice, aşa cum este cea descrisă mai sus, putem spune că Maithuna nu a reuşit şi atunci, chiar dacă controlul potenţialului sexual a fost desăvîrşit la ambii iubiţi, procedeul

trebuie repetat la un interval oarecare, suficient de mare.

Dacă în timpul Maithunei bărbatul simte ejacularea ca fiind iminentă, el este învăţat să o prevină imediat, prin oprirea respiraţiei simultan cu întoarcerea limbii către în sus cât se poate de mult şi coborârea ei dincolo de cerul gurii (yoghinii din India şi Tibet se folosesc de anumite tehnici speciale, secrete pentru a obţine lungirea limbii, cu scopul de a-i putea coborî vârful până în scobitura de sub epiglotă); pentru aspirantul occidental este suficient doar să-şi răsucească limba, căutând să o împingă cât mai adânc, pentru a-şi bloca brusc respiraţia); de asemenea, de mare ajutor este şi contractarea cât mai intensă a muşchilor anali, în gestul care se numeşte Ashwini Mudra.



Este important să avem fixat clar în minte care este scopul imediat în Maithuna, şi anume: oprirea temporară şi simultană, la voinţă, a respiraţiei, gândirii şi spermei. În această direcţie, tratatul Goraksha Samhita declară: *„Atât timp cât respiraţia este în mişcare, sperma (sămânţa) de asemenea se mişcă - este efervescentă. Când respiraţia încetează însă, sâmânţa este de asemenea stopată".*

Dacă totuşi o emisie spermatică involuntară apare (şi nu poate fi evitată), atunci sadhana (practica tehnicii) este terminată şi din acel moment ea nu ne va mai aduce nici un fruct. În acelaşi timp, maestrul tantric le spune aspiranţilor tantrici care eşuează că dacă ejacularea nu a fost intenţionată sau voluntară, ei nu trebuie să se descurajeze, deoarece ulterior ei pot să practice din nou procedeul, după 6 luni.

Dacă cuplul reuşeşte o stăpânire completă a impulsului de a ajunge la un orgasm obişnuit (cu ejaculare – la bărbat şi descărcare – la femeie), atunci iubiţii continuă să rămână în poziţia de Maithuna timp de mai multe ore, urmărind atenţi, fiecare în sine însuşi, starea extatică rezultată. Acest interval poate fi în mod gradat extins la 16 ore dacă cuplul, în mod mutual, simte această necesitate.

Procedeul poate fi terminat în una din următoarele forme, adoptată spontan:

1. Bărbatul se retrage şi se reîntoarce la starea obişnuită, ceea ce înseamnă că el repetă tehnica descrisă mai sus, cea cu care a început pregătirea premergătoare Maithunei, sau:

2. Total relaxat în minte şi în corp şi profund calmat de extazul intens al unirii adevărate, din starea de beatitudine unificatoare cuplul trece în somn normal, în camere separate, ideal ar fi în case separate, la o distanţă de minim 7 km. Atunci când se trezesc, iubiţii se simt profund împrospătaţi şi infinit mai armonizaţi în relaţiile zilnice unul cu celălalt. La 10-12 ore după realizarea plină de succes a Maithunei tantrice, unul dintre iubiţi, sau chiar amândoi, pot să remarce fenomene paranormale, de telepatie, bilocaţie, clarviziune, etc.

Marii iniţiaţi în Tantra din Orient relatează sute de situaţii în care relaţiile conjugale, bântuite de puternice conflicte emoţionale au fost reînnoite, fiind readuse la armonie şi iubire reciprocă prin practicarea Maithunei tantrice.

Se subliniază că antrenamentul tantric, aşa cum a fost descris mai sus, este în acelaşi timp o disciplină yoghină şi o metodă tantrică.

Maithuna poate fi realizată numai o singură dată pe lună - în ziua de maximă încărcare a femeii, adică cea de a 5-a zi de la încetarea ciclului menstrual (cu condiţia obligatorie ca această zi să nu se suprapună cu Luna plină, când este interzis să faceţi dragoste). Totuşi, când cuplul doreşte aceasta, unele aspecte ale Maithunei pot fi adaptate cu succes actelor sexuale obişnuite. De exemplu, în actul sexual cu continenţă poate fi păstrată o

perioadă maximă din punct de vedere al receptivităţii, asociată cu o totală imobilitate, urmată apoi de un orgasm mult mai intens, însă fără ejaculare.

Se ştie că multe femei din Occident, în majoritatea cazurilor au scurte şi adeseori foarte abrupte contacte sexuale, care le lasă triste, crispate şi nesatisfăcute. Prin Maithuna va apare sigur o mai puternică plăcere armonizatoare şi o apropiere liberă, plenară, de o intensă bucurie sexuală.

O mai mare concentrare şi o atenţie sporită în timpul întâlnirii amoroase este o altă practică tantrică ce poate fi adaptată cu multe rezultate pozitive. Aceasta nu implică numai conştientizarea senzaţiilor fizice, ci şi trăirea frenetică a iubirii, devoţiunii şi tandreţii faţă de celălalt.

Dr. Wilhelm Reich a observat că perechile bine ajustate din punct de vedere sexual nu vorbesc şi nu râd niciodată în timpul actului sexual, în afară de situaţiile în care rostesc cuvinte tandre sau pline de încântare. El accentuează că vorbitul şi râsul în timpul comuniunii amoroase indică o gravă şi serioasă lipsă a capacităţii de dăruire şi iubire. În special pentru cei care se află în această situaţie, este necesară resorbţia completă, transfiguratoare în senzaţiile extazului tantric.

Sexualitatea vindecătoare

Sexualitatea dezinhibată, sacralizată are, pe lângă capacitatea de a induce plăcere fizică, un puternic efect vindecător. Activitatea erotică duce la eliminarea blocajelor din corpurile subtile care, la rândul lor, au efecte benefice asupra nivelelor fizic, emoţional şi mental. A face dragoste cu continenţă sexuală şi transfigurare are aceleaşi efecte binefăcătoare ca şi posturile fizice din Hatha Yoga, deoarece acelaşi principiu ocult al rezonanţei functionează şi aici. Posturile erotice trezesc rezonanţa cu unul sau mai mulţi centri de forţă şi de aceea au printre altele şi efecte curative.

Când facem dragoste cu o fiinţă de sex opus şi există iubire reciprocă şi transfigurare, eliminăm frustrări, emoţii negative,

gânduri distructive, blocaje energetice care ne fac să nu ne simţim pe deplin armonioşi şi sănătoşi.

Următoarele posturi sunt recomandate pentru înlăturarea anumitor probleme de sănătate, conform ”Tao Sexual”, cartea dr. Stephen Chang, dar evident că această listă nu este exhaustivă, fiindcă toate posturile erotice au efect curativ, dacă este manifestată această intenţie.

Dacă te hotărăşti să faci amor pentru a elimina o anumită problemă fizică, emotională sau mentală, atunci afirmă-ţi intenţia de vindecare. În cazul în care unul sau ambii iubiţi au anumite probleme şi doresc să ardă acea karmă gradat şi complet cu ajutorul actului amoros cu continenţă sexuală şi consacrare, atunci trebuie să fie convinşi de la început că se pot ajuta reciproc, sau pot ajuta pe unul dintre ei, care are nevoie. Ei pot face aceasta prin intermediul a şapte acte amoroase ce sunt consacrate de la început pentru arderea unui anumit tip de karmă ce influenţează pe unul dintre iubiţi, sau pe amândoi.

Cei doi iubiţi trebuie să aibă ca intenţie, de fiecare dată, de la bun început (dacă au primit răspuns afirmativ la consacrarea generală), arderea acelui tip particular de karmă. Cand s-au hotărât să acţioneze la acest mod, vor face dragoste o dată la două săptămâni, în aceeaşi zi a săptămânii, şi înainte de actul amoros vor mentaliza eliminarea problemei sau a tensiunii existente şi vor cere împreună ajutorul lui Dumnezeu în acestă direcţie; apoi vor exprima o intenţie clară şi fermă de eliminare a acelei probleme.

După aceasta pot începe seria celor şapte acte amoroase în care se angrenează special pentru a arde acea karmă negativă.

La sfârşitul seriei de şapte acte amoroase, realizate odată la două săptămâni, vor face o pauză de o lună, în care vor remarca efectele acestui mod de operare. Dacă remarcă atunci că respectiva problemă nu a fost eliminată în totalitate, că încă se mai confruntă cu acea karmă negativă, atunci vor face din nou o serie de şapte acte amoroase şi apoi din nou o pauză de o lună, şi aşa mai departe, până când karma negativă care făcea sa apară

respectiva problemă a fost eliminată complet.

Cand acea karmă particulară negativă a fost eliminată complet, vor face o ultimă serie de şapte acte amoroase, pentru stabilizarea acestei noi etape în viaţa lor şi pentru integrarea ei în armonia universală dumnezeiască.

Idea forţă folosită aici este: *"Suntem perfect convinşi că fiecare efort adecvat şi ferm, care în acelaşi timp implică şi o perseverenţă exemplară, ne conduce la obţinerea efectelor scontate."*

Suplimentar, dacă problema este comună, sau specifică doar unuia dintre ei, aceştia îşi pot face şi o astrogramă la o persoană competentă, care să le poată explica în detaliu cauza acelei probleme.

Acestă modalitate de utilizare a sexualităţii în scopuri vindecatoare este foarte eficientă, mai ales în cuplurile în care există multă dizarmonie şi tensiuni.

În perioada de derulare a acestei serii de şapte jocuri amoroase, realizate în aceeaşi zi a săptămânii, odată la două săptămâni, cei doi iubiţi pot face dragoste de câte ori doresc, cu condiţia să respecte cele expuse mai sus.

Posturi amoroase

La modul general, puteţi să vă folosiţi de posturile erotice favorite, în combinaţie de cinci serii a câte nouă mişcări (bărbatul se mişcă înainte-înapoi de nouă ori). Fiind conştienţi de circulaţia energiilor subtile în timpul actului amoros, veţi simţi gradat ce efecte are postura respectivă.

Actul amoros este deci o modalitate puternică de a elimina blocaje sexuale sau de altă natură, de aceea, atunci când este asociat cu iubire nesfârşită şi cu intenţia potrivită, el poate fi privit ca un panaceu în sine.

Vom prezenta în continuare, extrase din tradiţia orientală, câteva din posturile erotice care pot fi folosite în scopuri de vindecare:

POSTURA DRAGONULUI

Această postură este eficientă în caz de probleme cu erecţia sau de ejaculare prematură.

Femeia este lungită pe o parte, cu coapsa opusă ridicată în sus cât de mult posibil iar bărbatul o penetrează de deasupra, lungit ca în postura cobrei din Hatha Yoga. Este o poziţie destul de dificilă pentru bărbat, însă cu două serii de câte nouă mişcări pe zi, vor obţine efecte în 15 zile.



Figura 15 - Postura dragonului

POSTURA PĂSĂRII PHOENIX

Această postură erotică, ce este vindecatoare pentru întregul trup, se recomandă să fie utilizată de nouă ori pe zi, timp de zece zile şi de fiecare dată se fac până la nouă serii de câte nouă mişcări.

La început femeia se aşează pe genunchi şi apoi se apleacă gradat pe spate, până când vine cu spatele şi capul pe pat. Una sau mai multe perne pot fi aşezate sub curbura spatelui, ca să îi fie mai comod. Bărbatul o penetrează de deasupra, sprijinindu-se pe braţe şi genunchi.



Figura 16 - Postura păsării Phoenix

POSTURA INOROGULUI

Acestă variantă a posturii misionarului conferă energie bărbatului şi este de asemeni binefăcătoare pentru femeie, datorită faptului că creează un vacuum parţial în yoni, ceea ce are drept efect stimularea unora dinte organele interne, prin reflexoterapie.



Figura 17 -Postura inorogului

Femeia este întinsă pe spate, cu pulpele desfăcute, tălpile pe pat, iar capul şi umerii sprijinite pe perne. Bărbatul o penetrează fiind aşezat deasupra ei, sprijinit pe braţe, ca în postura cobrei. Trei serii de câte trei ori pe zi energizează trupul complet pentru 20 de zile.

POSTURA LEBEDEI

Această postură conferă energie întregului trup al femeii, mai ales dacă suferă de blocaje energetice ce iau forma durerilor de cap, a proastei circulaţii a sângelui, de dureri menstruale cu crampe şi sângerări abundente.



Figura 18 - Postura lebedei

Femeia trebuie să ţină lingamul iubitului, penetrarea fiind puţin mai dificilă în această postură, şi apoi ea va roti zona pelviană în sens yin (sensul acelor de ceasornic) şi apoi yang (sensul invers acelor de ceasornic), cât mai amplu.

POSTURA FLAMINGO

Acum femeia este întinsă pe partea stângă, cu piciorul stâng îndoit spre în spate, iar iubitul ei este întins pe partea dreaptă în faţa ei, cu braţul în jurul mijlocului ei; vor realiza cinci serii de câte nouă mişcări, până la de cinci ori pe zi, timp de zece zile.



Figura 19 - Postura flamingo

Această postură ajută împotriva reumatismului şi a problemelor cu sistemul osos. Când ea este întinsă pe partea dreaptă, cu piciorul drept îndoit spre în spate, realizând şase serii de câte nouă mişcări, de şase ori pe zi, timp de 20 de zile, vor fi eliminate problemele legate de vasele de sânge.

POSTURA RÂNDUNICII

Această postură este bună la eliminarea anemiei şi a proastei circulaţii sanguine.

Femeia este întinsă pe spate, cu genunchii la piept şi tălpile în aer; bărbatul se aşează pe genunchi în faţa ei şi o penetrează profund. În această postură yoniul (organul genital feminin) se micşorează, ceea ce permite penetrarea profundă iar femeia ar trebui sa-şi rotească bazinul, în timp ce bărbatul rămâne pasiv.



Figura 20 - Postura rândunicii

POSTURA BROAŞTEI ŢESTOASE

În această postură vindecătoare la modul general, femeia este întinsă pe spate, cu picioarele strânse la piept şi tălpile aşezate pe abdomenul bărbatului. El este aşezat în genunchi, cu mâinile pe genunchii femeii şi o penetrează dinspre în faţă, folosindu-se de picioarele femeii pentru a-i masa sânii, în timp ce ea face mişcările amoroase. În această postură, cu picioarele presate la piept, intestinele femeii sunt masate şi un surplus de energie circulă prin ele.



Figura 21 - Postura broaştei ţestoase

POSTURA REGELUI PEŞTILOR

Acestă postură are efecte binefăcătoare asupra sistemului reproducător al femeii şi, de asemeni, alină problemele legate de stomac, splină şi mai ales indigestii.



Figura 22 - Postura regelui peştilor

Femeia este întinsă pe spate, cu perne sub spate ca suport, dacă este nevoie, şi cu picioarele în jurul taliei bărbatului. El îşi lasă greutatea pe braţe şi genunchi şi o penetrează profund. Apoi femeia îşi roteşte bazinul în sens yin şi yang cât mai mult posibil.

POSTURA TURTURELELOR

Femeia este întinsă pe spate şi-şi încolăceşte picioarele în jurul coapselor bărbatului, care se sprijină pe genunchi şi pe braţele aşezate lângă umerii femeii penetrînd-o doar cu glandul şi cu primii cinci centrimetri ai lingamului (organul genital masculin). Apoi femeia începe să-şi rotească bazinul în sens yin şi în sens yang cât mai mult timp.



Figura 23 - Postura turturelelor

Această postură ameliorează problemele legate de pancreas şi ficat şi, de asemeni, este eficientă împotriva slăbiciunii genunchilor şi a altor încheieturi.

POSTURA ŞARPELUI

În acestă postură modul de mişcare al femeii şi al bărbatului este cel care determină efectele ei. Bărbatul este întins pe spate, femeia este deasupra lui, aşezată pe genunchi. El o ţine de pulpe. Dacă bărbatul are tensiune scăzută sau anemie, el poate elimina aceasta prin a se mişca în sus şi în jos în şapte serii de câte nouă mişcări, de până la şapte ori pe zi, timp de zece zile. Opt serii de câte nouă mişcări, de opt ori pe zi, timp de 15 zile ajută la eliminarea problemelor limfatice.



Figura 24 - Postura şarpelui

Dacă bărbatul rămâne nemişcat şi iubita lui se mişcă de-a

lungul lingamului lui, în timp ce-şi roteşte bazinul, aceasta rezultă într-un masaj profund al yoniului ei, ceea ce are efecte benefice asupra sistemului nervos, a ficatului şi a vederii.

POSTURA MAIMUŢEI

Această postură este foarte bună împotriva incontinenţei urinare, dar este dificil de realizat pentru femeie.



Figura 25 - Postura maimuţei

Bărbatul este întins pe spate şi femeia este aşezată pe genunchi, cu spatele la el. Ea ţine cu mâna lingamul iubitului şi permite doar glandului să o penetreze, în timp ce-şi mişcă bazinul în sens yin şi yang.

POSTURA IEPURELUI

Acestă postură este benefică pentru femeile care au energie diminuată, mai ales dacă suferă de debilitate fizică şi capacitate pulmonară redusă.

Figura 26 - Postura iepurelui



Femeia este întinsă pe spate, cu întregul trup drept iar bărbatul este deasupra ei, ca în postura misionarului, sprijinindu-se pe coate şi penetrându-şi iubita profund. Femeia îşi roteşte bazinul în sens yin şi yang.



Cuplul tantric continent, bazat pe iubire şi transfigurare, ca practică spirituală

Pentru a desăvârşi armonia într-un cuplu care realizează continenţa amoroasă, este foarte important să reflectăm adânc şi cât mai detaşat asupra trecutului nostru amoros, conştientizând apoi, prin comparaţie cu prezentul minunat, avantajele uriaşe şi accelerarea evoluţiei spirituale pe care le remarcăm. Prin această analiză lucidă, vom ajunge să ne eliberăm gradat de toate lanţurile familiale aberante şi închistatoare care ne-au limitat (sub forma prejudecăţilor prosteşti) în trecutul nostru amoros şi vom putea să devenim din ce în ce mai conştienţi de comportamentele noastre amoroase, reuşind să stăpânim astfel mecanismele interioare de protecţie psihomentală şi de idealizare, pentru a instaura cât mai repede, împreună cu fiinţa iubită, o comuniune veritabilă, resimţită empatic pe toate planurile. Aceasta ne va ajuta totodată să înţelegem, împreună cu iubitul sau cu

iubita, diferenţele predominante (specificităţile masculine şi feminine, caracteristice fiecăruia).

Deschiderea permanentă şi deplină faţă de toleranţă, transfigurarea fiinţei iubite, comuniunea cu energiile subtile benefice din Macrocosmos, revelarea dimensiunii sacre a iubirii, dragostea sublimă şi necondiţionată, iată primele roade ale acestei opere profund spirituale, care face să se instaleze o stare de fericire copleşitoare.

Marea majoritate dintre noi suntem prizonieri în noi înşine şi tocmai de aceea ne apare lumea celuilalt ca fiind stranie şi plină de mistere. În mod obişnuit, fiecare fiinţă umană are, datorită specificităţilor sale vibratile (care fac să apară rezonanţe oculte diferite), o viziune total subiectivă şi individuală asupra realităţii. Tocmai de aceea, yoghinii afirmă că frumuseţea, ca şi urâţenia, se află în ochii privitorului.

Adeseori noi trăim înconjuraţi şi „întemniţaţi" mai mereu de un zid alcătuit din ansamblul experienţelor trecutului nostru, educaţia primită, „programarea" inoculată prin influenţa ambianţei familiei, cât şi de „pecetea" sufletului neamului şi a istoriei ţării în care trăim, culoarea pielii, clasa socială căreia îi aparţinem şi, mai ales, din apartenenţa noastră la un sex sau la celălalt. Astfel, de fiecare dată când privim o anumită fiinţă umană sau un eveniment, toate aceste condiţionări (cel mai adesea nebănuite) sunt simultan prezente şi ne împiedică, datorită acestor „filtre", să vedem clar şi obiectiv realitatea acestui eveniment sau a acelei fiinţe. Datorită acestui proces fulgerător, noi rămânem mai mereu „prizonieri" în iluzie!

Prin urmare, atâta timp cât încă nu am atins starea de înţelepciune eliberatoare, noi trăim fiecare închişi în propria „carapace", mai subţire sau mai groasă, în funcţie de gradul de ignoranţă în care încă ne complacem. Zidul iluziei în care ne aflăm „întemniţaţi" ne marchează cel mai adesea realitatea obiectivă. Tocmai de aceea, pentru a putea cu adevărat să intrăm într-un contact empatic profund cu ceilalţi, trebuie să urmărim ferm să disipăm în întregime această iluzie

închistatoare.

Astfel, datorită îmbunătăţirii constante a stării noastre de rezonanţă empatică cu ceilalţi, vom putea ajunge să intrăm fulgerător în „carapacea” celuilalt, pentru a-i percepe astfel, graţie acestei inefabile „consonanţe”, propria sa lume interioară predominantă, percepţia sa subiectivă asupra realităţii, condiţionarea sa astrală datorată zodiei în care s-a născut şi a ascendentului pe care îl are. Datorită acestei inefabile empatii care, în fazele de măiestrie poate să fie extraordinar de profundă şi complexă, vom putea mult mai bine să comunicăm cu ceilalţi, reuşind totdeauna să găsim cuvintele potrivite pentru a-i influenţa în sens benefic, fără însă a-i răni. Abia atunci vom putea simţi cu adevărat cum şi cât de mult suntem iubiţi şi ne vom putea îndrepta plini de dragoste către ceilalţi, fuzionând plenar empatic cu ei, atunci când acceptăm să ne deschidem amoros propria noastră lume lăuntrică faţă de universul fascinant al unei anumite fiinţe umane de sex opus, pentru care simţim dragoste.



Pentru a reuşi să ne deschidem cât mai bine faţă de iubire, fiecare dintre noi trebuie să se elibereze cât mai repede şi pe deplin de toate aceste lanţuri închistatoare, realizând că numai astfel ne putem în sfârşit cunoaşte şi îmbogăţi cu adevărat, prin fuziunea amoroasă cu o fiinţă umană. Tocmai de aceea este atât de important să învăţăm să-i privim, mai ales pe cei pe care îi iubim, fără idei preconcepute, fără clişee

şi, mai ales, fără să le cerem (prin impunere despotică) să corespundă imaginii fantasmagorice pe care ne-am format-o noi despre ei. Iar aceasta ne poate învăţa cel mai bine relaţia de cuplu iubit-iubită!

În societatea noastră actuală, starea de iubire este prezentată adeseori în mass-media ca fiind sinonimă doar cu fericirea. Cel mai adesea, se uită că iubirea se consolidează prin comuniunea amoros-polară perfectă realizată în sferele vitală, mentală, spirituală şi sufletească, prin respectul şi transfigurarea constantă proiectată asupra celuilalt şi, de asemenea, prin acceptarea companiei sale, pe fundalul unei stări de iubire nesfârşită datorată continenţei sexuale perfecte (realizată în cuplu) şi a sublimării armonioase a energiilor uriaşe rezultante.

Cuplul perfect continent, care s-a angrenat să practice Yoga şi Tantra, descoperă, graţie iubirii infinite, ce minunată şcoală a vieţii este dragostea şi astfel el descoperă mult mai repede şi plenar valorile sublime, autentice care îl vor deschide, permiţându-i să acceadă la iubirea divină necondiţionată pe care, în stare potenţială, o avem cu toţii în noi, fiind prezentă într-o stare mai mult sau mai puţin latentă, în funcţie de nivelul nostru individual de evoluţie spirituală.

Este necesar să acceptăm să vedem cât mai lucid şi obiectiv realitatea şi să „înfruntăm" cu discernământ propria noastră imagine în oglindă, pe care acum ne-o reflectă fiinţa iubită, dezvoltând suficient de mult toleranţa, dragostea, puterea de transfigurare obiectivă şi respectul profund pentru ea. Tot ceea ce adeseori ne exasperează la iubita sau iubitul nostru nu este decât reflexia unuia dintre propriile noastre defecte. Trăind mai mult timp zi de zi împreună, dacă vom fi atenţi, vom observa că celălalt ne va indica, adeseori fără să ştie aceasta, dar totuşi foarte precis pentru noi, întocmai ca o oglindă, toate temerile noastre anterioare sau actuale, manifestate deja sau ascunse adânc în inconştientul propriu. Datorită acestui aspect, ne vom da până la urmă seama că tocmai de ceea de ce ne este

cel mai frică nu vom scăpa. Pentru a putea apoi merge mai departe cu succes în aprofundarea relaţiei noastre de cuplu, va fi necesar să recunoaştem cu mult curaj care sunt acele frici şi apoi, utilizând mijloacele cele mai potrivite, pe care tradiţiile spirituale din întreaga lume ni le pun la dispoziţie sub diferite forme, să urmărim să eliminăm aceste zaţuri subconştiente.

Imaginaţia creatoare – un instrument valoros

A te folosi de o imaginaţie puternică, benefică, controlată, creatoare înseamnă, de fapt, să crezi mereu, ferm şi plenar, în tine însuţi şi în puterea subtilă, benefică pe care o captezi din macrocosmos prin rezonanţă şi cu ajutorul căreia poţi gradat să-ţi controlezi destinul, alegându-ţi astfel singur modul de viaţă cel mai armonios şi dătător de fericire.



Imaginaţia pozitivă creatoare presupune să ai întotdeauna o cât mai mare încredere în Sine şi în aspectele sublime, latente care trebuie să fie trezite şi dinamizate la maximum şi să oglindeşti în propriul tău univers lăuntric, infinit îmbogăţit prin amorul cu continenţă, realitatea obiectivă a manifestării lui Dumnezeu.

Imaginaţia creatoare reprezintă, deşi nebănuită, principalul nostru aspect subtil „motor” iar mentalul, coordonat de inteligenţă, este instrumentul de comandă al acestei forţe uriaşe.

Imaginaţia creatoare este, de fapt, capacitatea noastră de a vizualiza la comandă, cât mai clar, ore în şir, imagini,

idei şi aspecte care ne pun în rezonanţă cu anumite energii subtile din Macrocosmos; ea mai este şi puterea de a anticipa evenimentele, prin proiecţie mentală, fermă şi benefică.

Imaginaţia creatoare, atunci când este îndreptată în direcţia binelui, ne transformă gradat în fiinţe umane benefic gânditoare, deschise, gata mereu să iubească şi să evolueze. Ea ne trezeşte şi ne amplifică, printre altele, măiestria amoroasă şi ne diversifică puterea de a crea, oferindu-ne posibilitatea de a evada fulgerător din realitatea individuală, prin intermediul vizualizării mentale dirijate. Energia subtilă a imaginaţiei creatoare ne dinamizează capacitatea de a concepe uimitoare teorii ştiinţifice sau de a revela simbolismul ascuns, inerent realităţii şi ideile forţă ale lui Dumnezeu.

Fără imaginaţia creatoare, care facilitează rezonanţa cu un spectru foarte larg de energii subtile, benefice, creatoare din Macrocosmos, oamenii ar trăi ghidaţi numai de dorinţele şi impulsurile primare. Întotdeauna noi începem prin a ne imagina, în mod creator şi benefic, o anumită transformare; apoi, dinamizaţi lăuntric de energiile subtile din macrocosmos, cu care intrăm astfel în rezonanţă, urmărim să o realizăm, cu ajutorul inteligenţei şi a capacităţii noastre de gândire, după care, la un moment dat, în cazul succesului, constatăm că totul se transformă aşa cum noi ne-am imaginat anterior.

Imaginaţia creatoare benefică devine o putere realizatoare uriaşă, mai ales în cazul celor perfect continenţi sexual care se folosesc de energia rezultantă la sfârşitul actului amoros, pentru a canaliza acea anergie graţie mentalizarii, şi ne permite să creăm cu cea mai mare uşurinţă imagini profund dinamice şi idei geniale, noi.

Fără imaginaţia creatoare, care este amplificată extraordinar de mult în cazul continenţei sexuale perfecte realizată în cuplu, ne-am fixa definitiv în prejudecăţi, inerţie, obişnuinţe nocive, intoleranţă, gelozie, răutate, rasism şi ne-am complace în anumite atitudini rigide, dogmatice şi sectare care perpetuează neselectiv şi fără înţelepciune tradiţiile

trecutului, refuzând evoluţia şi adaptarea armonioasă.

Imaginaţia creatoare benefică, dublată de angrenarea continenţei sexuale perfecte în cuplu şi însoţită de sublimarea armonioasă a energiilor rezultante, ne vor ajuta să transcendem gradat toate programările nefaste instalate în fiinţa noastră în perioada copilăriei.

Prin intermediul imaginaţiei creatoare benefice, dublată de angrenarea unei perfecte continenţe sexuale în cuplu, vom descoperi adevărata stare de fericire oceanică şi vom sesiza cum creşte în noi dorinţa de a oferi celor care merită o iubire infinită, intuind totodată modul cel mai adecvat de a realiza acesta. Graţie acestui salt spiritual ce este posibil să fie făcut cu uşurinţă prin continenţa sexuală perfectă realizată în cuplu, ne vom elibera de toate temerile de a iubi sau de a ne lăsa iubiţi. Vom tinde atunci, spontani şi plini de dragoste, către libertatea divină şi vom întrona independenţa plină de inteligenţă şi bun simţ în gândire şi vom sfărâma pentru totdeauna prejudecăţile.



Această energie mentală uriaşă, pe care ne-o pune cu uşurinţă la dispoziţie continenţa sexuală în cuplu, ne ajută să reflectăm rapid şi profund asupra a tot ceea ce considerăm, adeseori cu o vană mândrie că am învăţat şi, totodată, ne ajută să ne focalizăm, atent şi lucid asupra a tot ceea ce ni s-a impus să credem în decursul timpului.

Graţie forţei mentale gigantice, ce apare prin sublimarea în sferele superioare ale fiinţei a energiei amoroase, noi putem acum să alegem şi să stabilim noi concepţii pline de înţelepciune, şi credinţe mult mai largi şi mai cuprinzătoare despre fericirea şi reuşita amoroasă, în cazul cuplului ce

stăpâneşte perfect continenţa sexuală.

Relaţia amoroasă în care continenţa sexuală este perfect realizată ne ajută să pătrundem uşor şi profund în miezul problemelor noastre. Concomitent, ea ne permite să rezolvăm în scurt timp, chiar în această viaţă, tot ceea ce era sau este deranjant şi perturbator în relaţiile noastre cu fiinţele umane de sex opus.

În cazul cuplului continent, relaţia amoroasă devine din ce în ce mai profundă şi plenară, astfel încât unele fiinţe umane ajung gradat să-şi cunoască mai bine iubita (iubitul) decât pe ei înşişi. Atâta timp cât cei doi iubiţi nu-şi vor analiza detaşat şi în profunzime schemele comportamentale amoroase, ei nu-şi vor putea conştientiza lucid şi creator defectul sau defectele majore şi vor continua astfel să trăiască scufundaţi în iluzia că sunt un cuplu perfect, fără probleme. Ei riscă mai ales atunci să se confrunte fulgerător, într-o zi, cu o ruptură aparent bizară sau, în alte cazuri, au tendinţa să atribuie iubitei sau iubitului întreaga responsabilitate pentru un eventual eşec amoros şi conjugal. O relaţie profundă de dragoste se trăieşte totdeauna în doi şi tocmai de aceea responsabilitatea fericirii şi armoniei depline revine amândurora!

O întrebare care ne poate ajuta mult este: Ce-mi spune cuplul în care mă aflu eu despre mine însumi? Efortul principal în relaţia noastră de cuplu va trebui să fie orientat în direcţia respectului plin de afecţiune faţă de celălalt. Vom căuta cât mai des să empatizam cu el, urmărind să-l înţelegem, pentru a învăţa cât mai mult din ceea ce se produce benefic în noi; pentru aceasta este necesar să-l lăsăm să fie el însuşi, mai ales în dragoste, şi îi vom permite să se exprime plenar şi liber. Acţionând astfel, îl vom lăsa pe celălalt să-şi aleagă singur modul de viaţă, fără a-i impune o direcţie particulară, dar cu toate acestea îl vom putea transforma gradat în sens benefic, prin puterea exemplului personal.

Aceasta implică, fără îndoială, ca forţa noastră interioară să fie ceva mai mare în respectiva direcţie, fiindcă este

bine cunoscut faptul că, dacă vrei să-i transformi şi să-i revoluţionezi pe ceilalţi, trebuie ca, mai întâi, să te transformi şi să te revoluţionezi pe tine însuţi, pentru ca astfel puterea ta în bine să fie mai mare, în valoare absolută, decât este puterea (în obişnuinţe rele sau generatoare de stagnare) celor pe care urmăreşti să-i transformi.

Aflaţi într-un cuplu continent, este bine să ştim că cea mai bună relaţie amoroasă este aceea în care bărbatul este privit ca fiind Shiva, iar femeia este privită ca fiind Shakti. Într-o asemenea relaţie noi suntem alături de el (ea) pentru a învăţa să ne afirmăm cu tot ceea ce este mai bun, minunat şi divin în noi, iar ea (el) este alături de noi pentru a învăţa să ne respecte pentru aspectele sublime pe care le transfigurează (şi care în mod obiectiv există în noi) iar, atunci când este cazul, să ne sfătuiască plin de afecţiune, impunând prin autoritatea pe care i-o conferă marea iubire, şi nu prin dominare despotică, lipsită de transfigurare.

Exerciţiu de detaşare

Pentru a deveni din ce în ce mai conştienţi şi obiectivi în ceea ce priveşte schemele noastre comportamentale mai puţin armonioase în relaţia amoroasă de cuplu, vă recomandăm un exerciţiu simplu, care poate fi practicat seara, chiar înainte de a adormi:

a) Mai întâi, cu ochii închişi, într-o stare de semi-reverie, lăsăm să se deruleze pe ecranul minţii filmul tuturor evenimentelor zilei care tocmai a trecut. Cu această ocazie, ne vom aminti cât mai clar toate momentele importante şi, odată cu acestea, dificultăţile sau problemele relaţiei noastre, pe care le-am întâmpinat cu fiinţa iubită;

b) Ne imaginăm apoi, cât mai clar posibil, ca fiind proiectat(ă) deasupra cuplului şi îl contemplăm lucid(ă) şi cât mai detaşat(ă), de undeva de sus;

c) Conştientizăm astfel că ne detaşăm complet de scena



respectivă;

d) Căutăm ca, prin evocare şi reamintire, să simţim empatic şi să înţelegem cât mai bine tot ceea ce a resimţit celălalt în timpul conflictului; urmărim totodată să remarcăm dacă el sau ea nu a reacţionat cumva emoţional la o anumită situaţie, care îl (o) raporta la o stare traumatizantă şi dureroasă ce provine din trecutul sau din prezentul său;

e) Ne vom întreba apoi, cu toată detaşarea şi obiectivitatea, dacă el (ea) a avut într-adevăr un motiv real pentru a reacţiona astfel şi, dacă prin tot ceea ce ştim noi obiectiv despre el (ea), despre caracterul, sensibilitatea şi viziunea sa specifică asupra realităţii şi a lumii (viziune evident diferită de a noastră), el (ea) a reacţionat într-adevăr aşa cum ne-am fi aşteptat;

f) În continuare, imediat după aceasta, ne vom privi lucid şi detaşat pe noi înşine şi vom realiza cu obiectivitate în ce context a apărut acest eveniment. În urma acestei analize, vom trage concluziile: cum ne simţim acum în final: slăbiţi, agresaţi, indiferenţi, într-o stare de inferioritate sau de superioritate; în ce fel de emoţii ne-am lăsat antrenaţi atunci? Emoţiile negative au fost cele care ne-au dominat şi manevrat atunci sau, dimpotrivă, în acea situaţie evocată, noi am fost cei care am ajuns să le stăpânim şi să le sublimăm?

Acest exerciţiu simplu ne permite să devenim gradat conştienţi de propriile noastre slăbiciuni sau defecte şi ne ajută totodată să ne stăpânim şi să devenim din ce în ce mai lucizi, de fiecare dată când emoţiile rele vor mai avea tendinţa să ne stăpânească. Prin exersarea consecventă a acestui exerciţiu, vom constata că atunci când apar noi situaţii similare vom putea să le depăşim, controlându-ne cu luciditate şi înţelepciune, fără

a fi deloc afectaţi.

Această analiză eficientă este bine să fie făcută de amândoi de fiecare dată când o problemă gravă apare în cadrul cuplului. Acest procedeu realizat corect ne va permite depăşirea rapidă şi completă a tensiunii respective şi totodată va deschide către fiinţa iubită puntea comunicării amoroase adevărate.

În cazul cuplurilor tantrice perfect continente, care îşi sublimează în mod armonios energia rezultantă, arderea karmei de cuplu creată în vieţi anterioare, prin iubire transfiguratoare, este extraordinar de rapidă. Tocmai de aceea, în această direcţie este necesar să aplicăm perceptele acestei extraordinare şcoli a vieţii care este cuplul armonios. Ieşind în întâmpinarea celuilalt cu nesfârşită dragoste, acceptându-l şi transfigurându-l intens şi constant întocmai aşa cum el este şi ajutându-l plini de dăruire să se focalizeze către Sinele nepieritor (ATMAN) din el şi să se elibereze din închisorile sale interioare, ne eliberăm simultan pe noi înşine de propriile noastre acumulări karmice negative.

Dacă ne simţim suficient de puternici lăuntric şi suntem pe deplin conştienţi de faptul că ceea ce nu ne distruge ne face mai puternici, putem opta ca, în ciuda dificultăţilor, să rămânem în această relaţie, alături de fiinţa iubită, urmărind constant să-i deschidem noi şi noi orizonturi spirituale şi perspective sublime, datorită forţei noastre spirituale colosale; vom urmări astfel să-i accelerăm indirect evoluţia spirituală prin simpla noastră prezenţă radioasă şi benefic copleşitoare.

Avansarea pe calea tantrică este adeseori ca mersul pe lama ascuţită a unei săbii. Karma poate uneori să însemne chiar luarea unei decizii de încetare a unei legături amoroase care reţine sau încetineşte fiinţa umană din înaintarea rapidă pe calea spirituală urmată. Tot karma proprie poate să însemne alteori a-l ajuta cu o sinceritate deplină pe celălalt să devină cât mai repede conştient că iubirea transfiguratoare şi continenţa sexuală dezvăluie gradat că în cuplu există o viaţă spirituală. Într-o asemenea situaţie noi putem să fim pentru celălalt

sprijinul său de nădejde în această direcţie.

Altfel, noi putem sa ne urmăm glasul intuiţiei şi să găsim (şi graţie mentalizării creatoare), fiind plini de dăruire faţă de Divin şi fiind sinceri cu noi înşine, pe altcineva cu care vom putea forma un cuplu complementar, mult mai armonios şi mai fericit - dacă amândoi realizăm continenţa sexuală - pentru a putea primi, prin fiinţa iubită, cel mai frumos şi cel mai valoros cadou din lume: evoluţia spirituală prin iubire transfiguratoare şi continenţă sexuală. Acest minunat dar ne va dezvălui tainele iubirii infinite, prin care imposibilul devine cu uşurinţă posibil.

Cuplul spiritual, în care cei doi iubiţi sunt intim fuzionaţi şi armonios polarizaţi, este un microcosmos miniatural care reprezintă, în mic, Totul, întregul macrocosmic. Un cuplu amoros perfect continent, care este profund fericit şi armonios, devine modelul arhetipal al relaţiilor amoroase pe care le stabilesc între ele toate fiinţele umane ce alcătuiesc umanitatea. Cristalizându-ne şi modelându-ne propriul nostru cuplu perfect continent, deschis, armonios şi fericit, participăm din plin şi eficient la structurarea unei lumi noi, ale cărei valori sunt iubirea, transfigurarea, fericirea, îndumnezeirea, bucuria, pacea şi respectul faţă de celălalt. Noi contribuim astfel activ, în cuplu, la intrarea rapidă a întregii omeniri în cei „o mie de ani de pace” despre care se vorbeşte în Apocalipsă sau, altfel spus, impulsionăm cu putere trecerea într-o nouă epocă elevată şi profund spirituală în care oamenii îşi vor iubi cu adevărat aproapele ca pe ei înşişi.



Polaritatea între YANG (+) şi YIN (-)

Se cunoaşte în prezent, atât de către yoghini, cât şi de către majoritatea oamenilor de ştiinţă, că fiinţa noastră psihică este bisexuată. Conform tradiţiei secrete a înţelepciunii orientale, fiecare persoană are simultan în ea (în universul său lăuntric), atât energie lunară cât şi energie solară; atât Yin (-) cât şi Yang (+); atât o parte feminină cât şi una masculină. Dacă una dintre aceste două părţi ale aceluiaşi întreg devine prea puternică, în comparaţie cu cealaltă, rezultă un dezechilibru energetic care, printre altele, va angrena gradat diverse maladii psihosomatice şi o stare generală proastă.

Medicina şi psihologia occidentală au neglijat multă vreme ideea că fiinţa umană este în realitate bisexuată. Medicina clasică nu ia în considerare cel mai adesea decât corpul fizic (care nu este decât materie şi reprezintă totodată un mijloc de reproducere a fiinţei fizice) şi ignoră aspectul vital, energetic şi mental care este impalpabil, imaterial, şi mai ales ignoră spiritul, care nu are sex şi care este însăşi esenţa ultimă a fiinţei noastre.



Nu este mai puţin adevărat că societatea noastră, predominant materialistă, revine treptat la cunoştinţele tradiţionale, pierdute sau uitate în timpul secolului al XIX-lea.

La ora actuală s-a redescoperit şi s-a confirmat, cu ajutorul ştiinţei moderne, teoria bisexualităţii primordiale. Au apărut numeroase lucrări tratând problemele integrării preponderente legate de feminitate sau de masculinitate, există de asemenea scrieri

despre noţiunea de maternitate, etc. Secolul XX a descoperit cu uimire paternitatea, delicateţea şi afectivitatea masculină, androginia, căsătoria din dragoste, convieţuirea armonioasă în relaţie de cuplu „neoficializat" şi libertatea sexuală.

Bărbatul îşi descoperă propriul Yin (femeia interioară) şi, odată cu acesta, delicateţea, nevoia de iubire (mai puţin de sex dacă nu este perfect continent) şi, mai mult de tandreţe, precum şi aspiraţia de a fi din nou ca un copil inocent.

Femeia descoperă la rândul ei, odată cu energia sau aspectul Yang, tendinţele către acţiune, creativitate, expresie, expansiune, iniţiativă, setea de învăţare şi cunoaştere, dorinţa de aventură, înclinaţia de a trăi plenar şi liber şi în exteriorul căminului şi, de asemenea, descoperă nevoia ei de putere, ca şi violenţa, altădată negată, împreună cu independenţa.

Femeia ignorantă, care se rupe aproape total de aspectul său yin, este la fel de dezechilibrată ca şi bărbatul rupt aproape total de aspectul său yang, şi care se închide prosteşte într-o pasivitate şi o stare de indecizie şi oscilaţie aproape patologice.

Bărbaţii care vor să-şi asume plenar şi armonios personalitatea lor complementară Yin, precum şi femeile care doresc să-şi trăiască în profunzime aspectul lor complementar Yang, trebuie să-şi urmărească, atent şi lucid, echilibrul şi polarizarea acestor două energii fundamentale, complementare ale fiinţelor lor şi fiecare dintre ei va întâlni astfel o fiinţă umană potrivită şi de sex opus, cu care va putea duce o viaţă de cuplu creatoare, armonioasă, plină de dragoste şi infinit mai fericită, dacă vor transmuta integral potenţialul sexual în energie prin continenţă amoroasă.

Pentru aceasta, printre altele, nu trebuie decât să ne eliberăm complet de temeri, pentru a nu mai provoca în celălalt reacţii de suspiciune sau de închistare. Pentru aceasta este de ajuns să avem o încredere deplină în noi înşine, să iubim foarte mult şi să avem, de asemenea, încredere în celălalt, pentru care simţim dragoste.

Atunci când iubim intens o fiinţă umană de sex opus cu

care ne potrivim şi avem reale afinităţi, trebuie să gândim mai mereu astfel: *„Te iubesc, te transfigurez, te respect şi, datorită calităţilor tale, te accept aşa cum eşti, pentru a putea parcurge împreună un drum spiritual comun, urmărind şi un scop spiritual similar în viaţă. Te ascult cu dragoste şi sunt fericit(ă) pentru că şi tu mă asculţi atunci când îţi vorbesc despre mine, despre fiinţa mea veritabilă, pe care caut mereu să o cunosc din ce în ce mai bine. La rândul tău, tu mă faci fericit(ă) atunci când, pe deplin sincer(ă), îmi vorbeşti despre tine. Astfel, fericiţi, învăţăm împreună să ne iubim din ce în ce mai profund, empatic şi aspirăm să fim fiecare un tot androginal în viaţa de zi cu zi, nutrind unul pentru celălalt un respect reciproc".*

Exerciţiul androginului divin

„Reunind cât mai armonios în mine Soarele şi Luna, sunt pregătit(ă) să-mi întâmpin, acum şi aici, jumătatea mea, împreună cu care voi realiza androginul divin".



Vă oferim acum un exerciţiu ce permite integrarea armonioasă a aspectului Yin pentru un bărbat, şi a aspectului Yang în cazul unei femei.

Ne aşezăm cât mai confortabil pe un scaun şi, după ce ne relaxăm profund, vom începe să ne gândim atent şi intens la calităţile noastre, pe care le considerăm „feminine", dacă suntem bărbat iar, dacă suntem femeie, ne vom focaliza intens asupra calităţilor pe care le considerăm

„masculine”.

Dacă suntem bărbat, vom reflecta cel mai mult şi mai intens, dar pe rând, asupra calităţilor feminine pe care încă nu ni le-am dezvoltat, cum ar fi: intuiţia, feminitatea, exprimarea tandreţii, creativitatea, blândeţea, tactul, sensibilitatea, receptivitatea etc.



Figura 27 – Shiva Ardhanarishvara, androginul glorios

În cazul unei femei, ne vom gândi cât mai profund, dar pe rând, la calităţile masculine, cum ar fi: acţiunea, iniţiativa, intelectul, virilitatea, analiza, raţionalitatea, curajul, forţa, emisivitatea etc.

În cazul în care suntem bărbat vom gândi apoi intens:

„Accept total trezirea, integrarea şi amplificarea în conştiinţa mea a energiilor mele feminine, pentru a deveni un androgin perfect;

Accept total exprimarea armonioasă a creativităţii, blândeţii, sensibilităţii, tandreţii, accept total vocea intuiţiei;

Accept complet şi sunt deschis faţă de toate acestea ca făcând parte integrantă din mine, ca reprezentând aspectul meu Yin, fără de care sunt lipsit de o parte complementară, polar opusă, a fiinţei şi a conştiinţei mele; îmi pot exprima acum plenar liber şi divin feminitatea;

Sunt însă pe deplin conştient că, în egală măsură, îmi păstrez puternică şi nealterată energia Yang, Soarele interior, pentru a echilibra perfect în mine cele două aspecte complementare ce alcătuiesc fiinţa mea veritabilă, nici masculină, nici feminină, ci o fiinţă pură, transcendentă, ce reuneşte complet şi armonios calităţile esenţiale ale acestor două forţe, pentru a face să se trezească în mine androginul divin.”

În cazul în care suntem femeie, vom gândi apoi intens în felul acesta:

„Accept total integrarea în conştiinţă a calităţilor mele masculine;

Accept total trezirea, integrarea şi amplificarea în conştiinţa mea a calităţilor mele masculine, îmi exprim liber şi armonios forţa şi capacitatea de acţiune, intelectul, gândirea superioară, curajul, tenacitatea;

Accept complet şi sunt deschisă faţă de toate acestea, ca făcând parte integrantă din mine, ele reprezentând aspectul meu Yang, energia mea masculină, fără de care sunt lipsită de o parte complementară, polar opusă a fiinţei şi a conştiinţei mele. Îmi pot exprima acum plenar, liber şi divin, masculinitatea;

Sunt însă pe deplin conştientă că, în egală măsură, îmi păstrez, puternică şi nealterată, energia Yin, Luna interioară, pentru a-mi echilibra astfel perfect în mine cele două aspecte complementare ce alcătuiesc fiinţa mea veritabilă, nici feminină, nici masculină, ci o fiinţă pură, transcendentă, ce reuneşte complet şi armonios în sine calităţile fundamentale ale acestor două forţe, pentru a face să se trezească în mine androginul divin."

După fiecare etapă rămâneţi câteva momente cu ochii închişi, pentru a putea simţi plenar starea androginală ce se conturează din ce în ce mai puternic cu fiecare treaptă parcursă. După ultima rostire, rămâneţi în starea meditativă până când simţiţi că ea se estompează natural. Reveniţi uşor la starea obişnuită de conştiinţă. Deschideţi ochii.

Cuplul perfect continent sexual, în deplină armonie

Copleşind fiinţa de sex opus pe care o iubim cu energia polar opusă şi complementară ce emană din fiinţa noastră, ea la rândul ei, în egală măsură, poate să ne copleşească cu energia care ne lipseşte.

În cazul unui cuplu amoros perfect continent, care își sublimează energiile rezultate, predomină armonia plenară și fiecare dintre cei doi iubiți trezește într-un mod sublim potențialitățile latente complementare ale celuilalt, făcând ca, în cazul lor, fericirea să fie uriașă. Femeia îndrăgostită îi oferă atunci bărbatului energia sa Yin în exces, ea îl inițiază astfel gradat în ascultarea intuiției, în dezvoltarea calităților afective, a creativității, a receptivității selective față de tot ceea ce este pur și minunat în natură. La rândul său, bărbatul îndrăgostit va oferi iubitei sale energia sa Yang în exces; gradat, ea va simți atunci cum i se trezesc, odată cu el, calitățile Yang ce înfloresc în ea în deplină armonie, va deveni gradat mai dinamică și va dobândi o putere din ce în ce mai mare de acțiune și de realizare a tuturor aspirațiilor și visurilor sale minunate.

Bărbatul și femeia care sunt continenți sexuali sunt infinit mai fericiți când fuzionează amoros și, atingând suprema armonie de cuplu, recreează fiecare în el însuși Androginul primordial, Complementaritatea Polară, Uniunea dătătoare de putere și armonie a celor două aspecte polare fundamentale care manifestă totul în Univers.



Concluzie

Prin sacralizarea erotismului ne transformăm radical modul de a fi, de a iubi, de a face dragoste şi de a trăi. Această viaţă paradisiacă, sublimă, pe care adeseori am visat-o, pe care de atâtea ori am idealizat-o în fel şi chip până acum, poate deveni, pentru fiecare dintre noi, o minunată realitate! Pentru aceasta, este de ajuns să stăpânim perfect continenţa sexuală în cuplu şi să ne dezvoltăm răbdarea, voinţa, încrederea nelimitată în posibilităţile noastre. Optând pentru un mod transfigurator, divin şi cosmic de a trăi iubirea nesfârşită, graţie continenţei sexuale perfecte şi convingându-ne prin experienţă directă, că aceasta corespunde aspiraţiilor noastre cele mai profunde, ne vom integra infinit mai armonios în corpul nostru fizic şi vom fuziona atunci pe toate planurile cu iubitul (iubita) ideal(ă), evoluând spiritual într-un ritm foarte alert.

Acceptând interior sublimarea, transformarea şi stăpânirea emoţiilor şi trăirilor noastre, acceptând să facem liberi tot ceea ce nu lezează armonia legilor divine, pentru a deveni mai iubitori, mai toleranţi şi mai răbdători, contribuim imens, chiar fără să ne dăm seama, la elaborarea unei noi lumi divine, datorită transformarii noastre spirituale infloritoare.

Revelarea Sinelui nemuritor – ATMAN, prin intermediul relaţiei erotic-amoroase, înseamnă trecerea mediului extern în mediul intern, aceasta fiind însăşi intrarea fiinţei umane în condiţia misterioasă a lui „a fi”. Privind din punctul de vedere al relaţiei amoroase bazate pe transfigurare şi continenţă, trebuie să nu pierdem din vedere că, în ordinea biologică, o primă manifestare frenetică a intrării în condiţia de „a fi” este foamea tainică pe care cei doi iubiţi o simt, adeseori spontan, unul faţă de celălalt.

Atunci când cei doi iubiţi se adoră frenetic, ei au spontan tendinţa să-şi savureze kalas-urile (materializări paranormale ale energiilor sexuale, la femeie) şi alte secreţii intime, ceea

ce le permite să realizeze astfel o trecere a mediului extern al unuia în mediul intern al celuilalt care, în felul acesta, ¬face posibilă o tainică şi complexă asimilare a fiecăruia în celălalt.

Există apoi o a doua formă de asimilare, pe care cei doi iubiţi o pot realiza prin intermediul suflurilor subtile, al pranei. Aceasta se realizează cu foarte mare usurinţă prin intermediul respiraţiei, atunci când cei doi iubiţi urmăresc să respire fiecare, pe rând, aerul şi suflul pe care în prealabil l-a inspirat celălalt. Procedând în felul acesta, în ei va apare o stare inefabilă de osmoza subtilă şi de comuniune la nivelul anumitor vehicule subtile invizibile ale fiinţei lor.



Cu toate că există tot în ordinea biologicului, erosul realizat cu continenţă şi transfigurare face şi mai plenar posibilă intrarea, în cazul celor doi iubiţi, în condiţia misterioasă a lui „a fi”. Aceasta intrare în condiţia misterioasă a lui „a fi” este posibilă numai pentru iubiţii care practică amorul cu transfigurare şi continenţă şi care se iubesc frenetic, fără măsură. Erosul le permite, într-un mod plăcut, intrarea în această stare de conştiinţă a lui „a fi”.

În momentul realizării sale supreme sau, altfel spus, în cazul atingerii stărilor de orgasm fără ejaculare şi fără descărcare, erosul devine, analogic vorbind, „sângele” energetic misterios pe care îl preiei de la fiinţa iubită, dăruindu-i, totodată, în simultaneitate, propriul tău „sânge” subtil, energetic. Acest aşa-zis sânge despre care vorbim aici nu este decât o metaforă care se referă la energiile subtile, polar opuse, yin-yang, solar-lunar, masculin-feminin.

Procedând în felul acesta, mediul extern al fiinţei iubite este preluat şi asimilat în universul fiinţei care iubeşte; în felul acesta, apare aici, ca în orice reuşită a lui „a fi”, un mod

extatic de a-ţi îmbrăţişa transcendenţa, deci mediul extern care provine de la celălalt, şi este preluat în mediul intern se revelează fulgerător ca fiind mai mult decât purtătorul său. Mediul intern al fiecărui iubit care a asimilat în el mediul extern pe care celălalt l-a oferit, este astfel expansionat şi el trece dincolo de purtător şi îl face să descopere transcendentul. În felul acesta, în cei doi iubiţi se face trecerea de la raţiune la revelaţie, printr-o enigmatică şi uluitoare ruptură de nivel.

În cadrul acelor experienţe extatice, bărbatul descoperă cu uimire că întregul Macrocosmos se oglindeşte în iubita sa, iar femeia descoperă, la rândul ei, cu încântare, că întregul Macrocosmos se oglindeşte în iubitul său. Aceste trăiri amoroase frenetice fac, totodată, să se trezească în celălalt starea androginală glorioasă, prin însuşi modelul complementar pe care fiecare iubit îl oferă celuilalt. În felul acesta, cei doi iubiţi descoperă miracolul complementarităţii, care le permite să descopere fuziunea contrariilor. Fuziunea lor amoroasă frenetică, realizată cu transfigurare şi continenţă, le permite să descifreze prin experienţă directă existenţa sacrului în profan. În felul acesta, cei doi descoperă cu uimire şi încântare că această lume nu este şi nu a fost niciodată desacralizată.

Prin intermediul amorului realizat cu transfigurare şi continenţă, cei doi iubiţi descoperă mierea cea dătătoare de extaz şi fericire a iubirii nesfârşite. Fiinţele umane care descoperă misterul fascinant al amorului cu transfigurare şi continenţă realizează că aceasta este singura revoluţie aşa-zis sexuală, profund spirituală şi genială. În cazul fuziunii amoroase bazate pe transfigurare şi continenţă, în care finalitatea nu mai este procreerea, ci atingerea stării androginale glorioase, fiinţa umană care iubeşte poate face din celălalt prilejul pentru a obţine prima treaptă către revelarea Sinelui Suprem Nemuritor (ATMAN), care îi permite să-şi transceandă egoul, prin iubire. Cuplul care face dragoste cu transfigurare şi continenţă ne trimite la sensul înalt, spiritual,

divin, al Erosului. Totodată, sexualitatea cu continenţă, bazată pe transfigurare şi iubire, ne pune la dispoziţie un rezervor gigantic de energie, rezultată prin transmutarea biologică, la temperatura corpului, a potenţialului sexual fizic şi sublimarea energiei în sferele superioare ale fiinţei.

Pentru un cuplu amoros bazat pe transfigurare şi continenţă sexuală, a gândi şi a simţi semnificaţiile iubirii, înseamnă a lumina într-un mod tainic legile divine ale păstrării şi sporirii vieţii.

Cei care iubesc fără măsură îşi dau seama că iubirea, deşi se revarsă în noi şi prin noi de la Dumnezeu, este mereu intactă, pentru că ea este nesfârşită.



Angrenarea, atât a femeii cât şi a bărbatului, în relaţii amoroase în care aspiraţiile spirituale autentice sunt preponderente, garantează evoluţia spirituală a celor doi şi, totodată, pune bazele unei relaţii care va persista nealterată atât în această lume, cât şi în lumea de dincolo. Cultivarea unei relaţii amoroase bazate pe iubire reciprocă, transfigurare şi continenţă, în care cei doi iubiţi manifestă autentice aspiraţii spirituale care sunt preponderente, echivalează cu recunoaşterea conştientă, atât de către bărbat, cât şi de către femeie, a faptului că cei doi iubiţi sunt, înainte de toate, fiinţe umane înzestrate cu un Spirit Suprem Nemuritor (ATMAN), al căror destin îl constituie, înainte de toate, trezirea şi înflorirea spirituală.

Bărbaţii şi femeile care practică Tantra şi care se angrenează în relaţii amoroase, în cadrul cărora ei cultivă

în mod preponderent aspiraţii spirituale autentice, afirmă, totodată, în felul acesta, un adevăr esenţial, care este capabil să le modifice în mare măsură perspectiva asupra vieţii.

Un ideal comun, care îi poate însufleţi pe cei doi iubiţi care au aspiraţii preponderent spirituale, este atingerea în cadrul relaţiei de cuplu a stării androginale glorioase. Un astfel de ideal nu trebuie însă să rămână teoretic, ci el implică înainte de toate o angrenare practică, susţinută de fiecare dintre ei. Cei doi pot atinge starea androginală în trei ani, pe când cei care nu practică continenţa sexuală au nevoie chiar şi de milioane de ani pentru a o atinge.

În cazul unui astfel de cuplu, în care predomină aspiraţiile spirituale autentice, cei doi iubiţi vor realiza periodic Maithuna şi vor recurge la anumite procedee secrete tantrice care le vor uşura atingerea stării androginale glorioase.

În această direcţie, este important să reţinem că o relaţie amoroasă, chiar şi atunci când este bazată pe iubire reciprocă, transfigurare şi continenţă sexuală, se desfăşoară totuşi în timp, iar progresul spiritual care apare la cei doi iubiţi este lent. Ceea ce ei realizează într-un an, un cuplu în care aspiraţia spirituală este preponderentă poate să realizeze într-o singură lună.

Prin urmare, în cazul unui cuplu la care predomină la ambii iubiţi aspiraţia spirituală autentică, transformările spirituale care apar în cazul lor sunt rapide. Totodată, atunci, respectivul cuplu este sudat, fidelitatea între cei doi iubiţi se păstrează nealterată, chiar şi dacă ei sunt angrenaţi şi în alte relaţii amoroase paralele. Accelerarea evoluţiei lor spirituale este evidentă şi, totodată, ei au un cuplu care evoluează în eternitate.

În cazul unui astfel de cuplu, cei doi iubiţi nu sunt obsedaţi de posesivităţi, de gelozie, de egoism şi de tendinţa de a se domina unul pe celălalt. În cadrul unui astfel de cuplu, cei doi iubiţi sunt plini de abnegaţie şi dăruire unul faţă de celălalt şi se ajută reciproc, pentru a-şi accelera creşterea

şi transformarea spirituală. La un astfel de cuplu, în cadrul căruia există o preponderentă aspiraţie spirituală, relaţia lor amoroasă are o tentă pregnant romantică şi, cu toate că ea se desfăşoară pe pământ, spaţiul tainic al fuziunii lor spirituale este în simultaneitate universul astral sau altfel spus, anumite tărâmuri paradisiace din acesta.

La un astfel de cuplu apar în mod curent treziri ale energiei Kundalini Shakti şi adeseori, când ei dorm se dedublează şi au întâlniri comune în dimensiunile tainice astrale. Ei realizează în acele dimensiuni fuziuni amoroase exemplare, despre care fiecare dintre ei îşi aminteşte atunci când revine în trupul fizic.

Aceste criterii sau jaloane pe care le-am oferit aici ne permit să înţelegem modul de angrenare într-o astfel de relaţie amoroasă, în care există preponderente aspiraţii spirituale autentice.

Un astfel de cuplu face paşi uriaşi către atingerea stării androginale glorioase, se confruntă cu fenomene dese de sincronicitate, care sunt profund semnificative, simte o comuniune tainică şi amplă cu unele dintre Marile Puteri Cosmice, cu care are afinităţi, trăieşte stări dese de orgasm cu implozie, are stări de extaz divin – samadhi - (atunci când fuzionează amoros), simte inspiraţia şi ghidarea îngerilor de lumină, trăieşte stări copleşitoare de extaz care se prelungesc zile în şir, atunci când realizează periodic maithuna, practică perfect continenţa sexuală şi amândoi iubiţii reuşesc să transmute potenţialul sexual creator, astfel că femeia îşi suspendă pentru perioade din ce în ce mai lungi de timp menstruaţia, iar bărbatul îşi transmută integral potenţialul creator fizic în energie şi nu mai are poluţii.

Atunci când se deplasează la distanţă, pentru a trăi efectul de avalanşă, cei doi iubiţi simt cu acurateţe şi intensitate copleşitoare stări de comuniune şi intimitate spirituală cu totul excepţionale. Chiar şi la nivel fizic, cei doi iubiţi încep să semene într-un anume fel, astfel că ei par ca şi cum ar fi doi fraţi. Ei se diferenţiază de ceilalţi tantrici prin gradul de

maturitate şi prin perseverenţa care îi caracterizează. Atunci când realizează antrenamente spirituale asumate (tapas-uri), atât împreună cât şi separat, ei reuşesc să le ducă la bun sfârşit. Atunci când se manifestă în ambianţa socială, cei doi iubiţi sunt receptaţi de ceilalţi ca un cuplu polar, unit, iubitor, care trezeşte o vie admiraţie şi simpatie. Ei sunt plini de bunăvoinţă, iubitori, tandri unul faţă de celălalt, buni, plini de abnegaţie şi manifestă un bun simţ exemplar. Ei sunt umili şi dispuşi să se ajute reciproc, sunt săritori şi plini de compasiune. Sunt gata să îi ajute pe cei care merită, fiind plini de solicitudine şi bunăvoinţă. Între ei nu se mai manifestă stări de posesivitate şi gelozie. Ei sunt pregnant charismatici; la femeie se trezeşte starea de Shakti, iar la bărbat se trezeşte starea de Vira (erou spiritual). Un asemenea cuplu este un exemplu demn de urmat pentru ceilalţi oameni.



Atunci când două fiinţe umane de sex opus se iubesc şi se transfigurează reciproc, fiind animate de astfel de idealuri preponderent spirituale, ele se ajută, pline de abnegaţie şi se adoră, fiecare dintre ele devenind totodată catalizatorul, gardianul şi protectorul transformării spirituale a celeilalte. În cadrul relaţiei lor există, totodată, o stare evidentă de prietenie.

Pe lângă faptul că se respectă şi se transfigurează reciproc, fiecare dintre ele ia în considerare sfaturile şi intuiţiile pe care cealaltă le are. Ele cooperează şi iau deciziile cele mai bune, care

le ajută să îşi accelereze, atât fiecare în parte, cât şi amândouă împreună, evoluţia spirituală. Trezirea şi amplificarea unei stări extraordinar de intense şi profunde de empatie la cei doi iubiţi este baza unei astfel de relaţii amoroase, în care cei doi iubiţi sunt animaţi de aspiraţia de a atinge unele ţeluri spirituale autentice.

Într-o fază superioară, atunci când cei doi iubiţi ating o stare exemplară de empatie şi se simt extraordinar de bine unul pe celălalt, la scurt timp după aceea ei vor începe să simtă că atunci când fuzionează amoros, fac totodată dragoste într-un mod extatic, intens, profund şi inefabil la nivel de suflete. Această experienţă sacră, care apoi devine ceva obişnuit pentru amândoi, va marca începutul în această aventură spirituală, în care ei simt totodată că se angrenează odată pentru totdeauna într-o relaţie ce se extinde în eternitate. Apoi, vor începe să apară celelalte realizări despre care am vorbit anterior.

Cultivarea unei relaţii amoroase intime, bazată pe iubire, pe transfigurare şi pe continenţă amoroasă, care este simultan şi spirituală, datorită aspiraţiilor autentice ale celor doi iubiţi, sfidează, la prima vedere, mentalitatea occidentală. Căci o astfel de relaţie, care este preponderent spirituală, conduce la o transcendere accelerată a egoului şi face să apară la cei doi iubiţi salturi calitative uluitoare. O astfel de relaţie, care este animată de idealuri preponderent spirituale, urmăreşte orientarea celor două fiinţe umane, care se iubesc şi se transfigurează reciproc, pe calea regală care conduce către realizarea accelerată de Sine. Atingând cu uşurinţă aceste etape superioare, cei doi iubiţi pot să abordeze cu uşurinţă revelarea Sinelui Suprem Nemuritor – ATMAN, după ce ei ating, în prealabil, starea androginală glorioasă.

Un astfel de cuplu descoperă unul dintre secretele fundamentale al sistemului Tantra Yoga. Acest secret fundamental poate fi definit astfel: *„Orice aspect al existenţei, orice fiinţă, orice obiect, orice situaţie cu care ne confruntăm în viaţă, exact aşa cum o privim sau, altfel spus, în funcţie de*

viziunea noastră asupra ei, după aceea ea ne va apare întru totul în conformitate cu punctul nostru de vedere".



În cazul unei relaţii de cuplu preponderent spirituale, cei doi iubiţi sunt perfect convinşi încă de la început că întreaga lor relaţie şi tot ceea ce ei fac împreună nu este niciodată un scop în sine, ci doar un mijloc sau, altfel spus, un ansamblu de mijloace importante care sunt folosite integral şi înţelept, cu o mare măiestrie, pentru a-i conduce cât mai repede la cunoaşterea de sine şi la descoperirea lui Dumnezeu în propriul lor univers lăuntric.

GLOSAR

ABSOLUTUL DIVIN

În mod intuitiv, Absolutul Divin poate fi definit ca Principiul ultim, veşnic, imuabil, infinit, care stă la baza Universului, a întregii Manifestări. Absolutul reprezintă ceea ce este independent de orice condiţii şi relaţii, care nu este supus niciunei restricţii, care nu are limite şi este necondiţionat, misterios, atotputernic, perfect, desăvârşit.

Cunoaşterea Absolutului Divin este subiectul esenţial al tuturor sistemelor metafizice spirituale. În tradiţia milenară a înţelepciunii, Absolutul Divin este semnificat de asemenea prin noţiunile Spirit Absolut, idee absolută sau eu absolut (Sine Suprem), care este factorul esenţial al Universului, identificat în fiinţa umană cu o scânteie nemuritoare, divină (cunoscută în tradiţia orientală sub numele de Atman, Sinele Suprem Nemuritor).

Absolutul Divin reprezintă totodată Spiritul universal sau Divinul în ipostaza Sa impersonală, abstractă. Absolutul Divin sau, altfel spus, Lumina Luminilor este izvorul originar şi ultima ţintă către care, conştient sau inconştient, se orientează tot ceea ce există.

ADORAŢIE

Cuvântul „adoraţie" este intim legat de rădăcina „dor", ce există numai în limba română, şi este conex cu termenul latin „adoratio". Adoraţia desemnează o stare foarte puternică şi profundă de iubire arzătoare, ce este pregnant transfiguratoare şi care se manifestă ca ceva inefabil, înălţător, fără margini şi fără măsură.

În cazul apariţiei unei stări de adoraţie pentru o fiinţă umană de sex opus, aceasta implică să o iubim într-un mod pregnant transfigurator, foarte intens şi profund, fiind însufleţiţi de o stare puternică şi net superioară de pasionalitate, care exclude

însă ataşamentul sau subjugarea.

Starea intensă şi profundă de adoraţie implică, totodată, apariţia unei stări de dăruire totală, ce este intensă şi profundă. În cazul trăirilor mistice, adoraţia defineşte starea intensă, profundă, supremă şi copleşitoare de iubire pe care o fiinţă umană o simte pentru Dumnezeu.

ALTRUISMUL DIVIN

Altruismul reprezintă o stare şi totodată o atitudine spirituală esenţială, care este în principal fundamentată pe absenţa egoismului. Starea de altruism se bazează pe o profună centrare în sine, care permite fiinţei umane să îşi depăşească feluritele tendinţe egoiste şi să manifeste o intensă stare de compasiune şi înţelegere discriminativă a nevoilor reale ale celorlalţi. Cel care manifestă în mod real starea de altruism realizează cu detaşare şi iubire acţiuni lipsite de interes personal egoist.

Altruismul conferă totodată sentimentul stenic al lipsei de constrângere şi generează o intensă trăire a stării de libertate interioară.

A fi altruist înseamnă a te dedica în totalitate, cu iubire şi înţelepciune lui Dumnezeu şi a acţiona astfel la unison cu voinţa Lui, în folosul divin integrat al celorlalţi. Starea de altruism divin înseamnă totodată să oferi iubire şi atenţie celorlalţi. Starea de altruism divin, manifestată într-un mod perfect, necesită trezirea, dinamizarea şi amplificarea discernământului spiritual, cu ajutorul căruia fiinţa umană altruistă este capabilă totodată să perceapă în mod corect diferenţa dintre nevoile reale ale unei fiinţe, dorinţele amăgitoare ale acelei fiinţe (faţă de care ea intenţionează să se manifeste în mod altruist) sau propriile proiecţii.

AMOR

Termenul amor desemnează aspectul sentimental al iubirii dintre două fiinţe umane de sex opus, care alcătuiesc

un cuplu polar. Cuvântul amor indică existenţa unor stări reciproce de afecţiune, dragoste şi preţuire şi indică totodată exprimarea plenară a stării reciproce de iubire pe care o nutresc bărbatul şi femeia care alcătuiesc un cuplu polar opus. Amorul indică starea de deschidere plină de iubire pe care o manifestă bărbatul şi femeia care sunt atraşi erotic unul faţă de celălalt şi care totodată se iubesc profund. Amorul reprezintă premiza esenţială a exprimării trupeşti a iubirii prin intermediul erosului divin, profund transfigurator, ce este realizat cu continenţă sexuală perfectă, în cadrul unui cuplu polar opus (bărbat-femeie). Din perspectiva continenţei depline realizate în cuplu de către ambii iubiţi, amorul este o dilatare generatoare de fericire continuă şi beatitudine în care se porneşte de la finit şi se ajunge la infinit. Erosul şi amorul alcătuiesc împreună ansamblul energetic şi sentimental al relaţiei de iubire reciprocă dintre fiinţele de sex opus care alcătuiesc un cuplu iubitor.

ANANDA

Literal, în limba sanscrită cuvântul ananda înseamnă „beatitudine" sau „fericire supremă". Termenul ananda desemnează starea superioară, sublimă, de bucurie oceanică, ce situează sufletul dincolo de toate dualităţile şi opoziţiile. Termenul ananda nu se referă la bucuria şi plăcerea generată de satisfacţia simţurilor fizice (ce sunt în mod necesar efemere).

Conform filosofiei Vedanta, ananda este o stare extraordinar de înaltă, în care fiinţa umană experimentează o stare superioară de conştiinţă ce este lipsită de gânduri. Această stare sublimă, atunci când este trăită plenar, situează fiinţa dincolo de starea de suferinţă, astfel încât, în starea sublimă de beatitudine, nu mai există nici boală, nici bătrâneţe, nici teamă, nici moarte, nici griji, nici suferinţă, nici durere, ea fiind, prin urmare, o stare superioară, copleşitoare, de fericire pură şi nesfârşită.

ANDROGIN

Cuvântul androgin este conex cu grecescul „androgynos” (femeie şi bărbat într-o fiinţă), provenind din radicalii „andros” (genitivul pentru „ander”, bărbat) şi „gyne” (femeie). Androginul originar este un aspect fundamental, o figurare antropomorfică a Oului Cosmic pe care îl întâlnim atât în zorii oricărei cosmogonii, cât şi la încheierea oricărei escatologii, căci în punctele „alfa” (început) şi „omega” (sfârşit) ale lumii şi ale fiinţei manifestate se situează polii unităţii fundamentale. Este firesc ca această imagine a unei unităţi primordiale, o dată aplicată omului, să capete o expresie sexuală, înfăţişată adesea drept starea de nevinovăţie, de neprihănire sau drept virtutea cea dintâi, „vârsta de aur” ce a fost pierdută şi care trebuie redobândită.

Acest androgin misterios, care deţine o mulţime de puteri psiho-mentale extraordinare, reprezintă, aşa cum subliniază Mircea Eliade, „totalitatea forţelor paranormale benefice, vitale, psihice, mentale şi spirituale solidare şi acum perfect unificate în aceeaşi fiinţă umană”, ce îmbină şi sintetizează calităţile celor două sexe, în fiinţa evoluată spiritual.

A deveni prin dragoste frenetică unul singur (Androgin), care unifică simultan în el atât masculinul, cât şi femininul, este în realitate ţelul vieţii omeneşti. Orice opoziţie este, în final, destinată să fie anulată prin unirea cerescului (+) cu pământescul (–). Această unire generatoare de fericire şi care face să se trezească în fiinţă uluitoare puteri paranormale (siddhi) poate fi înfăptuită repede şi cu succes numai de către un om iniţiat şi permanent orientat benefic, care îşi controlează potenţialul sexual şi a cărui putere trebuie să se exercite numai în bine, atât asupra microcosmosului, cât şi asupra macrocosmosului, atunci când el interferează cu acesta prin inefabile procese de rezonanţă ocultă.

ARDHANARISHVARA

Shiva-Ardhanarishvara este una dintre cele mai bine-

cunoscute ipostaze ale lui Shiva. Ea este expresia tainică a naturii sale divine, androginale, bipolare în care el, în manifestarea sa ca Suprem Masculin, este intim fuzionat cu propria sa jumătate feminină.

Shiva-Ardhanarishvara este Androginul Divin glorios. Semnificaţia profund spirituală a acestei ipostaze a lui Shiva este foarte importantă pentru tradiţia hindusă. Shiva-Ardhanarishvara este expresia fuziunii indisociabile dintre Shiva şi Shakti – Supremul Transcendent şi Energia feminină creatoare, aspectul masculin şi aspectul feminin, care atunci se află într-o stare de perfectă neutralitate şi echilibru polar. Shiva-Ardhanarishvara este totodată fiinţa divină, cosmică ce există dincolo de orice polaritate sau dualitate, ea fiind atunci situată deasupra tuturor aspectelor complementare care există în manifestare.

Această ipostază divină (Ardhanarishvara) este asociată totodată şi manifestării graţiei divine. Shiva şi Shakti sunt în realitate o unitate indisociabilă în fiinţa Supremă a lui Dumnezeu. Dumnezeu fără formă este, am putea spune, Paramashiva. Prin voinţa atotputernică şi liberă a lui Dumnezeu Tatăl, fiinţele sunt create şi ele intră în jocul divin al existenţelor, pentru a-l descoperi extaziate pe Dumnezeu Tatăl, cel care creează toate lumile manifestării. În această ipostază a jocului său divin macrocosmic, Shiva Ardhanarishvara, Shiva şi Shakti se manifestă şi acţionează aidoma unei singure fiinţe. Aceasta este expresia graţiei tainice a lui Dumnezeu.

ARMONIE

Etimologic, cuvântul armonie (conex cu grecescul „harmonia") reprezintă o stare de concordanţă, de acord, de consonanţă a unor sunete muzicale, iar prin extensie – de potrivire a elementelor componente ale unui întreg. Ea este o categorie filosofică ce exprimă coeziunea părţilor, coerenţa interiorului şi a exteriorului, unitatea conţinutului şi a formei, împăcarea contrariilor. Analizată pe larg în istoria esteticii,

armonia este adesea considerată ca temei, atribut sau efect al frumosului. „Prin acordul şi complementaritatea contrariilor, din cele discordante rezultă cea mai frumoasă armonie” (Heraclit).

„Armonia constă, pe de o parte, în totalitatea integrată a unor laturi esenţiale, iar pe de altă parte, în pura opoziţie rezolvată a acestora, în ceea ce ele revelează ca legătură interioară, ca apartenenţă reciprocă şi ca unitate a lor. În acest sens, vorbim de armonia formei, a culorilor, a tonurilor, etc.” (Hegel).

ASPIRAŢIE

Aspiraţia (termen conex cu latinescul „spirare”, a respira, a răsufla) reprezintă ansamblul tendinţelor şi a energiilor subtile ce sunt în mod specific mobilizatoare care, dacă sunt suficient de puternice şi constante, ne însufleţesc şi ne dau un imbold lăuntric într-un sens superior, înălţându ne fie către realităţi tainice, sublime, fie către un înalt ideal, determinând în fiinţa noastră o transformare mai mult sau mai puţin durabilă a frecvenţei predominante de vibraţie, care este de natură să ne modifice considerabil punctul obişnuit de vedere, ori, altfel spus, modul nostru de a gândi realitatea.

Când aspiraţia noastră scade, efectele cu totul excepţionale pe care le-am declanşat în acel mod scad şi ele, făcându-ne, astfel, să revenim la starea noastră preponderentă anterioară.

În cazul oricărei aspiraţii elevate, sublime, pe care o manifestăm, este înainte de toate necesar să dispunem de o energie subtilă, vitală, lăuntrică suficient de mare şi totodată, să avem energia voinţei foarte puternică. De îndată ce sunt întrunite aceste două condiţii ce au fost expuse mai sus, şi care pot fi considerate ca fiind de bază, putem să manifestăm aspiraţia noastră sublimă, prin intermediul unei intenţii ferme şi cât mai clare. La scurt timp după aceea sau, în unele situaţii, aproape fulgerător, se declanşează în microcosmosul fiinţei noastre felurite procese complexe de rezonanţă cu anumite

sfere tainice de energie nesfârşită din macrocosmos, care provoacă fenomenele despre care am discutat la începutul acestei descrieri.

ATMAN

Fiinţa umană are două eu-uri: Eu-l Real, Nemuritor şi Etern, Sinele Suprem, numit Atman şi eu-l relativ, efemer şi fals, ego-ul, numit ahamkara. Conform învăţăturii yoga, Sinele Suprem Nemuritor (Atman) nu există deloc în sensul de a fi o anumită parte a lumii manifestate, obiectivă sau subiectivă. El este etern, nenăscut, nu creşte, rezistă la orice schimbare, nu decade, nu se alterează niciodată şi nu moare, fiind în eternitate atotputernic şi nemuritor.

O personalitate puternică poate fi, până la un anumit nivel, de folos pentru a netezi calea vieţii în această lume şi pentru a ne permite să ne realizăm scopurile individuale, dar nu mai este folositoare şi pentru revelarea Eu-lui Adevărat, Nemuritor (Atman).

Prin meditaţie profundă, fiinta învaţă să distingă între ceea ce este cu adevărat Real şi ceea ce este iluzoriu, şi care nu este valoros şi demn de luat în seamă şi ea ajunge să se întrebe: „Cine şi ce sunt Eu în esenţă?” În fiinţa umană, Sinele Nemuritor este expresia Adevărului Ultim. Doar atunci când realizăm prin revelaţie spirituală existenţa Sinelui Etern (Atman) şi ne cucerim astfel pe noi înşine, putem să ne unim cu Infinitul Suprem (Dumnezeu).

AYURVEDA

Cunoaşterea sistemului Ayurveda înregistrează în prezent o răspândire din ce în ce mai largă. Spre deosebire de multe alte sisteme de medicină alternativă, Ayurveda a început să fie cunoscută în foarte multe ţări ale lumii. Ceea ce oferă sistemul Ayurveda omului modern este o perspectivă amplă, cuprinzătoare, foarte accesibilă şi perfect naturală pentru menţinerea stării de sănătate, ce se bazeaza printre altele şi pe

fitoterapie (terapie cu plante de leac).

Ayurveda reflectă realitatea profundă a vieţii umane prin intermediul unor adevăruri fundamentale care se manifestă în natură. Ayurveda are la bază principii universale, care sunt valabile indiferent de zona geografică în care ele sunt aplicate. Ayurveda promovează un mod de viaţă natural care se poate desfăşura pe baza acestor principii esenţiale de viaţă sănătoasă. Ayurveda este un sistem tradiţional holistic care tratează fiinţa umană ca întreg şi care are avantajul de a fi un sistem complet.

BRAHMACHARYA

Brahmacharya reprezintă una dintre cele cinci reguli de comportament (Yama) menţionate în lucrarea Yoga-sutra ale lui Patanjali şi anume: 1. Ahimsa (non-violenţa); 2. Satya (adevărul); 3. Asteya (non-furtul); 4. Brahmacharya (înfrânarea, reţinerea sau continenţa sexuală); 5. Aparigraha (non-posevitatea).

În concepţia yoghină, cuvântul sanscrit brahmacharya înseamnă continenţă, înfrânare, control pe deplin conştient al funcţiei sexuale, transmutare şi sublimare a potenţialului sexual, atât de către bărbat cât şi de către femeie, reţinere într o anumită direcţie, focalizare spirituală, toate acestea putându-se realiza atât prin practici ascetice, cât şi prin exercitarea pe deplin controlată a activităţii sexuale.

În esenţă, prin respectarea lui brahmacharya se urmăreşte controlul cât mai deplin al potenţialului sexual, fără a se anula posibilitatea exercitării funcţiei sexuale. Fiinţa umană angrenată în practica yoga are posibilitatea de a opta pentru: 1. renunţarea la activitatea sexuală, făcând tot posibilul, prin anumite tehnici yoga, să canalizeze potenţialul sexual, transformându l gradat în alte forme de energie ca: vitalitate, dinamism lăuntric, iubire pură, forţă mentală, spiritualitate, toate acestea în afara oricărei trăiri erotice sau sexuale. 2. alternativa integrării într o activitate erotică, sexuală, amoroasă plenară, în care se

urmăreşte controlul deplin sau continenţa funcţiei sexuale prin exercitarea inteligentă a acesteia. În principiu se urmăreşte o deplină separare a orgasmului de ejaculare, suspendându se, pe o durată nedeterminată ejacularea, indiferent de durata, intensitatea şi frecvenţa contactelor sexuale. Ejacularea este admisă numai atunci când cuplul urmăreşte scopuri procreative, aspirând la concepţia unui copil.

Reţinerea spermei în timpul interacţiunii sexuale conduce la amplificarea potenţialului vital, la amplificarea nebănuită a plăcerii amoroase în cuplu, la regenerare şi reîntinerire, la trezirea spontană a capacităţilor telepatice, la trăirea unui număr uriaş de orgasme fără a mai rezulta oboseala, somnolenţă sau repulsie faţă de sexualitate.

La femeie, atunci când ea practică continenţa sexuală, se constată o reducere proporţională a secreţiilor menstruale, dispariţia fenomenelor penibile secundare legate de ciclu, regenerare corporală, amplificarea creativităţii, trezirea inteligenţei, tonus vital mărit, echilibru psihic, anularea complexelor de inferioritate. Cuplurile care practică continenţa sexuală sunt confruntate cu mult mai puţine conflicte lăuntrice, rezistă mai mult în timp, sunt mult mai sudate şi mai armonioase decât cuplurile obişnuite.

Atunci când fiinţa umană s a stabilit ferm în brahmacharya, în ea se dezvoltă un fond uriaş de vitalitate şi energie, o minte ageră, curajoasă, un intelect puternic care poate lupta cu orice fel de dificultate sau nedreptate. Cel care practică continenţa cu asiduitate va descoperi în fiinţa sa un surplus de forţă fizică pe care o va putea angrena în munca sa de zi cu zi; amplificarea forţei mentale îi va permite accelerarea gândirii şi îmbunătăţirea memoriei; creşterea potenţialului intelectual îi va permite dinamizarea netă a vieţii spirituale. Acela care practică în mod constant continenţa (brahmacharya) îşi fortifică toate facultăţile lăuntrice. Continenţa permite chiar revelarea Sinelui Suprem; trupul, psihicul şi simţurile celui care o practică tenace devin capabile de realizări uluitoare.

BUCURIE

Intensă stare de satisfacţie psihică şi mentală, care poate să apară din motive exterioare sau interioare, amplificându-se în fiinţa umană datorită procesului de rezonanţă şi de captare în microcosmosul uman a energiilor subtile specifice ale bucuriei şi satisfacţiei din macrocosmos. Putem spune că bucuria este o stare mentală şi psihică, limitată în timp, caracterizată printr-o încărcătură afectivă intens pozitivă, determinată în fiinţa respectivă ca urmare a realizării unei dorinţe, a atingerii unui scop, ca rezultat al unei trăiri amoroase plenare, al iubirii resimţite sau datorită unei surprize agreabile. Această încărcătură specifică mentală şi afectivă se exprimă foarte variat în plan comportamental, printr-o creştere a nevoii de comunicare cu cei din jur (nevoia de a-i „contamina" şi pe alţii cu propria fericire şi mulţumire, exuberanţă, mimică şi gestică bogate, râs şi chiar, paradoxal, plâns „de bucurie"). Obţinerea unei satisfacţii binefăcătoare, atingerea unui scop material, erotic, psihic, mental sau spiritual creează o stare de mulţumire interioară care face să crească şi să se amplifice o emoţie care domină pentru moment psihicul, conducând spre optimism, încredere în sine, încredere în viitor, în Dumnezeu, în cei din jur şi creând premizele apariţiei unor noi scopuri, motivaţii, planuri de viitor.

BUN-SIMŢ

Bunul-simţ reprezintă acea capacitate superioară prin care fiinţa umană este capabilă de a diferenţia rapid şi spontan binele de rău, dreptatea de nedreptate, ceea ce este adevărat de ceea ce este fals şi de a găsi întotdeauna măsura corectă şi cât mai armonioasă în gândire, vorbire, acţiune şi comportament. Bunul-simţ implică existenţa unei anumite forme de înţelepciune morală practică, ce rezultă din experienţa superioară de viaţă şi care este în măsură să orienteze în mod binefăcător şi armonios fiinţa umană în toate împrejurările. Fiind vorba de un simţ superior, cu rol integrator, bunul-simţ

este exercitat în mod asemănător cu orice alt simţ fizic: văz, auz etc. Fiinţa umană cu bun-simţ percepe imediat şi spontan semnificaţia morală şi spirituală a diferitelor împrejurări concrete. Nu întâmplător în folclorul poporului nostru, cei lipsiţi de bun-simţ sunt apreciaţi ca fiind orbi sau surzi din punct de vedere moral. Bunul-simţ este reflexul unei fiinţe cu un anumit grad de evoluţie spirituală, care este totodată înzestrată cu unele calităţi spirituale, şi anume capacitatea empatică, aptitudinea de a fi inimos, trezirea justei percepţii a valorilor autentice şi o structurare fermă şi armonioasă a modului de a fi.

A avea bun-simţ înseamnă totodată a fi plin de compasiune, a avea sufletul trezit, a fi bun, iubitor, capabil de a-i ajuta la nevoie pe cei care merită, a fi modest şi în special a fi într-o deplină stare de acord cu esenţa profundă, spirituală a propriei fiinţe. Cel care cu adevărat este plin de bun-simţ are o dinamizare amplă, intensă şi armonioasă a centrului secret de forţă Anahata chakra. O asemenea fiinţă umană înzestrată cu bun-simţ ştie şi simte că „ceea ce ţie nu ţi place, altuia nu trebuie niciodată să-i faci". Starea exemplară de bun-simţ conferă fiinţei umane capacitatea de a vedea feluritele aspecte ale vieţii aşa cum sunt ele în realitate şi, totodată, permite fiinţei umane să realizeze în mod corect şi divin integrat, aşa cum trebuie, acţiunile binefăcătoare care este necesar să fie înfăptuite. Starea de bun-simţ deschide fiinţei umane calea către descoperirea, în propriul univers lăuntric, a Adevărului Ultim Divin.

DETAŞARE SPIRITUALĂ

Detaşarea spirituală reprezintă o stare de conştiinţă superioară, a cărei atingere conduce la lipsa oricărei atracţii faţă de plăcerile simţurilor şi faţă de obiectele lumii materiale, la dezrădăcinarea şi „sleirea" oricăror tendinţe psihice inferioare şi patimi sufleteşti, dar şi a oricăror dorinţe egoiste legate de viaţa fenomenală. Există în limba română câteva

expresii semnificative legate de starea de detaşare spirituală şi de controlul trăirilor emoţionale: „a-şi ţine firea”, „a fi stăpân pe sine” şi „a-şi păstra cumpătul”.

Atingerea detaşării corespunde transcenderii jocului tendinţelor polare atracţie-respingere şi stabilirea fermă în starea de neutralitate, care se află dincolo de ele. Detaşarea spirituală este consecinţa firească a dobândirii discernământului spiritual, al discriminării între ceea ce este etern şi ceea ce este efemer, între ceea ce este adevărat şi real şi ceea ce este fals şi ireal, între ceea ce este esenţial şi cea ce este neesenţial.

Există multe tipuri de detaşare, unele autentice, altele false. Există, astfel, un tip de detaşare profundă, intensă şi energică, tipică pentru omul puternic, ce a gustat din plin plăcerile lumii şi a descoperit în acest fel că nu există în ele nicio savoare durabilă şi permanentă, că ele nu constituie adevărata şi nemuritoarea bucurie pe care o doreşte Sinele său adevărat şi nemuritor. O astfel de fiinţă îşi întoarce faţa de la ele şi se orientează spre acel ceva din fiinţa sa care este profund şi sfânt, spre bucuria nesfârşită şi nepieritoare a spiritului din ea însăşi.

Există, totodată, acel tip de falsă şi trecătoare detaşare a ipocriţilor şi nevolnicilor, care au tânjit, au oftat şi au însetat după plăcerile lumii, dar au fost daţi la o parte şi îmbrânciţi de la masa belşugului de către soartă sau de alţi oameni mai puternici. Unii dintre aceştia gândesc: „Sunt mereu asaltat de nenorociri şi amărăciune. Nu fac faţă în lume. Hai atunci să părăsesc lumea, să îmbrac veşmântul călugăriei şi să scap de frică şi suferinţă.” Astfel de falşi aspiranţi aleg să caute într-o călugărie trăită superficial şi exterior doar o cale trândavă şi lipsită de spini spre onoruri lumeşti, comoditate şi satisfacerea lăcomiei, ori folosesc yoga sau călugăria precum foloseşte beţivul sticla sau robul opiumului înghiţitura zilnică. Pe de altă parte, există şi o detaşare autentică ce este cauzată de suferinţă şi dezamăgire, ce erau necesare spre a-i deschide fiinţei

respective ochii spre adevăratul său Sine divin. Apoi, ea caută cu înfrigurare singurătatea, meditaţia şi starea de Samadhi, nu pentru a-şi îneca amarul şi poftele nesatisfăcute, ci pentru că aspiraţia ei nu mai este pentru lucruri fără importanţă, ci pentru iubirea de Dumnezeu şi pentru cunoaşterea Celui Etern.

Aspectul spiritual al detaşării constă în renunţarea lăuntrică la orice dorinţă pentru obiectele şi acţiunile lumii fenomenale. Aspectul fizic, în schimb, constă în renunţarea la obiectele concrete ca atare şi în abţinerea de la acţiuni în sine.

DUMNEZEU

Dumnezeu este, fără încetare, misterul cel mai copleşitor; el este Totul Infinit care îmbrăţişează mereu Totul. Dumnezeu este în acelaşi timp şi manifestat şi nemanifestat. Slava sau gloria lui Dumnezeu este fără egal.

Conceptul de Dumnezeu nu poate fi înţeles decât în indivizibila Sa Unitate, şi aceasta dincolo de diversele modalităţi care pot servi reprezentării Sale, conform necesităţilor temporale ale manifestării. Astfel, pluralul este un non-sens când este vorba de Dumnezeu – chiar şi din punctul de vedere hindus, nu doar din cel iudaic, creştin sau islamic, cum am avea tendinţa să ne imaginăm rapid – şi aceasta pentru că în esenţa sa cea mai intimă, substanţialmente am putea spune, Dumnezeu nu este doar Unul, el este UNUL, Unicul fără al doilea.

În infinitatea sa, Dumnezeu este absolut inaccesibil, neafectat şi mereu necunoscut, deoarece el nu poate fi un obiect al cunoaşterii pentru un altul decât El Însuşi, aceasta explicându-se prin faptul că în afara Lui nimic nu deţine facultatea cunoaşterii, orice cunoaştere, chiar relativă, nefiind decât o participare la Cunoaşterea absolută şi supremă.

Toate care au fost, toate care sunt şi care vor fi sunt opera Sa. Dumnezeu îmbrăţişează fără încetare totul şi totodată El există pretutindeni, în tot şi în toate cele pe care le îmbrăţişează

neîncetat. Nu a existat, nu există şi nu va exista vreodată ceva în care Dumnezeu să nu fie clipă de clipă prezent. Întregul joc iluzoriu al manifestării şi întregul Macrocosmos în care există cele trei lumi (universul fizic, universul astral, universul cauzal) sunt toate creaţia Sa.

O mare taină este aceea că fiinţa umană a fost creată după Chipul şi Asemănarea lui Dumnezeu. În întreaga creaţie a lui Dumnezeu, care este întregul Macrocosmos, cât şi în Totul infinit şi misterios care este nemanifestat, atât ceea ce este manifestat, cât şi ceea ce este nemanifestat vibrează fără încetare, pe felurite frecvenţe de vibraţie care sunt distincte. Aceste frecvenţe de vibraţie sunt din ce în ce mai rapide şi mai înalte, pe măsură ce ne înălţăm pentru a ne apropia de esenţa ultimă, misterioasă şi nemanifestată a lui Dumnezeu. Aceste frecvenţe de vibraţie sunt din ce mai lente şi mai joase pe măsură ce coborâm către straturile cele mai de jos ale creaţiei şi manifestării lui Dumnezeu. Se poate spune că vibraţia pe diferite frecvenţe este o constantă eternă şi universală a existenţei lui Dumnezeu, atât în întreaga Sa manifestare, cât şi în întreaga Sa nemanifestare. În întreaga manifestare, care reprezintă Creaţia lui Dumnezeu, cât şi în întreaga nemanifestare a Sa, absolut totul este fără încetare energie. Energia este o altă constantă eternă şi universală a existenţei lui Dumnezeu.

O altă constantă eternă şi universală a existenţei lui Dumnezeu este rezonanţa. În întreaga manifestare care este Creaţia lui Dumnezeu, totul, fără excepţie, începe şi apoi se menţine prin declanşarea anumitor procese de rezonanţă. În întreaga creaţie a lui Dumnezeu, Totul, fără excepţie, intră fără încetare în rezonanţă cu fiecare parte care există şi partea poate oricând să intre în rezonanţă cu Totul sau cu orice aspect care există în cadrul Totului, dacă sunt întrunite anumite condiţii care fac posibilă declanşarea procesului de rezonanţă. Ştiind toate acestea, se poate spune că energia, vibraţia, şi rezonanţa sunt intim corelate în cadrul Creaţiei lui Dumnezeu şi ele sunt

prezente chiar şi în manifestare. În acelaşi timp, atât întreaga creaţie şi întreaga manifestare a lui Dumnezeu, cât şi întrega Sa nemanifestare prezintă, analogic vorbind, o perfectă şi misterioasă realitate holografică. Datorită acestei tainice şi uluitoare structurări holografice, care este voită de Dumnezeu, partea este în permanenţă în legătură cu absolut tot ceea ce există, iar absolut tot ceea ce există este în permanenţă într-o misterioasă şi deplină legatură cu fiecare parte care alcătuieşte acest tot. Această enigmatică şi permanentă oglindire a totului în fiecare parte a sa şi a fiecărei părţi în tot, a fost intuită şi descoperită de marii înţelepţi şi iniţiaţi ai Orientului şi ai Occidentului în urmă cu mii de ani.

Revelarea şi cunoaşterea intimă, directă şi nemijlocită a lui Dumnezeu în propria noastră fiinţă ne permite, fiecăruia dintre noi, să descoperim realitatea acestei taine tulburătoare a structurării holografice a întregii Creaţii a lui Dumnezeu. Această revelaţie inefabilă ne permite să afirmăm că, în permanenţă, partea este integrată în giganticul Tot al creaţiei lui Dumnezeu, iar giganticul Tot al creaţiei lui Dumnezeu este într-un mod tainic integrat şi se oglindeşte în fiecare parte. Datorită acestei structurări holografice perfecte şi misterioase pe care a voit-o Dumnezeu încă de la începuturi, fiecare parte este integrată în marele Tot, marele Tot este perfect integrat şi se oglindeşte în fiecare parte. Pe baza acestei revelaţii, marii înţelepţi şi iniţiaţi au afirmat că, în realitate, fiecare fiinţă umană este un microcosmos care de fapt este o sui generis copie în miniatură a întregului Macrocosmos. Fiecare parte sau structură care există în microcosmosul fiecărei fiinţe umane se află într-o tainică şi perfectă corespondenţă cu o anumită parte sau aspect care există în Macrocosmos. Datorită existenţei acestei corespondenţe tainice şi perfecte în propriul ei univers sau, altfel spus, în microcosmosul fiinţei sale, fiecare fiinţă umană poate oricând să intre în stare de rezonanţă cu un anumit aspect sau parte din cadrul macrocosmosului, dacă sunt întrunite condiţiile necesare pentru ca respectivul proces

de rezonanţă ocultă să se declanşeze si să se menţină. Orice proces de rezonanţă ocultă care este declanşat în universul nostru lăuntric, sau altfel spus în microcosmosul fiinţei noastre, ne pune imediat într-o tainică legătură şi comunicare cu un anumit aspect, sau altfel spus cu o anumită sferă subtilă de forţă din macrocosmos.

Fie că ştim, fie că nu ştim aceasta, fiecare fiinţă umană declanşează în fiecare clipă felurite procese oculte de rezonanţă care pot fi bune sau rele. Apariţia şi menţinerea proceselor de rezonanţă ocultă în microcosmosul fiinţei noastre este deci inevitabilă. În strânsă legatură cu procesele de rezonanţă ocultă, bune sau rele, pe care le declanşăm mai mereu datorită obişnuinţei, în microcosmosul fiinţei noastre apar felurite preponderenţe subtil energetice, bune sau rele, care sunt de fiecare dată provocate de predominanţa anumitor procese de rezonanţă ocultă. Toate aceste preponderenţe energetice bune sau rele se reflectă cu precizie la nivelul aurei fiecărei fiinţe umane.

Prezentăm în continuare unele manifestări tainice a căror apariţie ne evidenţiază existenţa şi realitatea profund misterioasă a lui Dumnezeu Tatăl, care acţionează atât în universul nostru lăuntric, cât şi în afara noastră. Înainte să începem să enumerăm astfel de manifestări tainice ale lui Dumnezeu Tatăl este necesar să răspundem unei eventuale întrebări pe care unii dintre voi pot să o pună. O astfel de întrebare ar putea fi: „Cum este cu putinţă ca Dumnezeu Tatăl să se manifeste în atâtea moduri tainice, atât în propriul nostru univers (sau altfel spus în microcosmosul fiinţei noastre), cât şi în afara noastră, în ambianţa înconjurătoare?”. La această întrebare, răspunsul nostru, care izvorăşte din experienţă, este simplu: Dumnezeu poate acestea şi El este chiar capabil de infinit mai mult decât atât, pentru că în realitate nu trebuie să uităm că El este omnipotent. Totodată trebuie să ne amintim că Dumnezeu reuşeşte să se manifeste în toate aceste moduri tainice pentru că El şi numai El, în eternitate, este Totul.

Nimic din Tot şi din toate care există nu se află în afara Sa. El şi numai El îmbrăţişează fără încetare Totul. Dumnezeu este mereu prezent, atât în fiecare parte a creaţiei Sale, cât şi în tot şi în toate care au existat, care există şi care vor exista.

Fiind omniscient, Dumnezeu ştie în permanenţă totul despre toate cele care există în întregul macrocosmos. Dumnezeu simte, trăieşte şi ştie tot ceea ce fiecare făptură simte, trăieşte şi gândeşte, clipă de clipă. Această revelaţie ar trebui sa ne dea mult de gândit. Lui Dumnezeu nu îi scapă niciodată nimic din aşa-zisa „vedere" a Sa. Această revelaţie ne permite să ne dăm seama că, în realitate, fiecare dintre noi nu suntem niciodată singuri. Chiar şi atunci când – deocamdată – nu ne dăm seama de aceasta, Dumnezeu ne îmbrăţişează neîncetat. Chiar şi atunci când noi nu bănuim deloc aceasta, Dumnezeu se află totodată prezent în fiecare dintre noi şi ne aşteaptă să-L descoperim în centrul cel tainic al fiinţei noastre, unde El există, fiind Sinele Suprem Nemuritor (Atman). Pentru cel înţelept este fascinant, uluitor şi misterios acest joc divin, pe care în mod analogic l-am putea numi jocul „de-a v-aţi ascunselea" al lui Dumnezeu Tatăl cu El însuşi, unde El există în microcosmosul fiecărei fiinţe umane, ca Sine Nemuritor Suprem (Atman). Acest mister, împreună cu multe alte mistere pe care cel înţelept le constată, este profund copleşitor. Un alt mister copleşitor este acela al Sinelui Nemuritor Suprem (Atman). Prin revelarea Sinelui Nemuritor Suprem (Atman) fiinţa umană cunoaşte astfel Adevărul Ultim Divin, despre care ne vorbeşte Iisus şi, în felul acesta, ea atinge starea reală de eliberare spirituală.

Iată care sunt acele manifestări tainice a căror apariţie ne evidenţiază existenţa şi realitatea profund misterioasă a lui Dumnezeu Tatăl. Este foarte important să reţinem că în fiecare dintre aceste manifestări tainice, pe care le vom menţiona în continuare, Dumnezeu ni se manifestă în anumite grade de intensitate, în unele dintre acestea EL revelându ni-se mai mult, iar în altele mai puţin. Ar fi însă o imensă prostie să dispreţuim

vreuna dintre aceste stări care ne este cu uşurinţă accesibilă, pe considerentul că ea ni-l revelează prea puţin pe Dumnezeu. Mult sau puţin, Dumnezeu trebuie să rămână pentru noi în permanenţă ţelul esenţial al existenţei noastre. Daca Îi vom da primul loc în existenţa noastră, vom urmări cu asiduitate să-L descoperim plini de fervoare pe Dumnezeu în oricare dintre manifestările Sale, care deocamdată ne sunt accesibile. Pe măsură ce vom progresa spiritual, vom deveni capabili să-L descoperim pe Dumnezeu şi în alte manifestări tainice, care deocamdată ne sunt inaccesibile. Este însă fundamental să reţinem că pe maestrul în revelarea şi descoperirea lui Dumnezeu Tatăl îl face exerciţiul, experimentarea directă a manifestărilor Sale tainice:

1. Starea inefabilă şi tainică de înţelepciune, care este expresia manifestării în universul nostru lăuntric a Inteligenţei perfecte a lui Dumnezeu Tatăl.

2. Stările tainice, inefabile, complexe care apar atunci când realizăm binecuvântari sau care apar atunci când realizăm autobinecuvântari.

3. Stările inefabile, tainice care apar în fiinţa noastră atunci când meditām intens şi profund asupra realităţii tainice a lui Dumnezeu Tatăl sau asupra anumitor calităţi sau ipostaze ale acestuia, de exemplu iubirea lui Dumnezeu, bunătatea lui Dumnezeu, compasiunea lui Dumnezeu, etc.

4. Stările intense, profunde, inspiratoare şi complexe care apar în universul nostru lăuntric atunci când realizăm acţiuni sau fapte bune, pe care le făptuim noi înşine, consacrând în prealabil fructele (roadele) acelor fapte sau acţiuni lui Dumnezeu Tatăl, spre exemplu prin Karma Yoga.

5. Stările tainice, inefabile, intense, profunde şi copleşitoare pe care le trăim atunci când ascultăm anumite genuri de muzică genială, sublimă, divin inspirată, fiind într-o stare de foarte bună reculegere şi interiorizare. Aceasta este valabil şi pentru anumite melodii care generează un impact tainic, mistic în fiinţa noastră, declanşând spontan stări de

comuniune misterioasă cu Dumnezeu Tatăl.

6. Stările tainice, sublime, intense, inefabile şi profunde pe care le trăim atunci când intrăm în mod spontan în stări de transă benefică.

7. Stările mistice, tainice, inefabile, copleşitoare care apar spontan în fiinţa noastră atunci când există în universul nostru lăuntric manifestări ale Duhului Sfânt.

8. Stările extatice, copleşitoare de orgasm cosmic, care apar atunci când cei doi iubiţi se iubesc fără măsură şi fac dragoste plini de transfigurare, realizând foarte bine continenţa sexuală şi sublimând energiile rezultante în etajele superioare ale fiinţei. Astfel de stări extraordinare pot să survină fie la unison, şi atunci cei doi iubiţi le trăiesc amândoi într o perfectă stare de comuniune empatică, euforică, extatică sau, în alte cazuri, o asemenea stare este cu putinţă să apară la început doar la femeie. Ulterior, atunci când femeia se obişnuieşte cu aceste stări excepţionale şi reuşeşte să le trăiască din ce în ce mai intens şi plenar, ea poate după aceea să le inducă cu uşurinţă şi iubitului ei care va începe să le resimtă în mod gradat. Procedând în felul acesta, cei doi iubiţi vor ajunge să trăiască aceste stări excepţionale la unison, experimentând astfel stări mistice, copleşitoare, în care ei vor ajunge să-L simtă din ce în ce mai intens şi plenar pe Dumnezeu în fiinţa lor.

9. Stări copleşitoare de beatitudine mistică, care apar în mod spontan în timpul jocurilor amoroase (cu transfigurare şi continenţă), atunci când unul dintre cei doi iubiţi sau, în unele cazuri, ceva mai rare, amândoi, trăiesc stări de orgasm cu implozie, care este caracterizat de o trăire foarte intensă şi amplă a stării de orgasm, care se extinde pentru o perioadă foarte mare de timp care poate să ajungă chiar la o oră sau mai mult. Orgasmul cu implozie apare adeseori în mod spontan atunci când simultan are loc trezirea energiei Kundalini, datorită unei transmutări masive a potenţialului sexual, care se realizează la unison de către cei doi iubiţi. O astfel de stare poate să apară însă şi separat, numai la unul dintre ei,

putând fi după aceea indusă şi celuilalt iubit. Adeseori starea de orgasm cu implozie se declanşează mai întâi la bărbat şi, la scurt timp după aceea, bărbatul o poate induce cu o mare uşurinţă şi iubitei sale. În felul acesta, cei doi trăiesc stări perfecte de empatie paranormală, astfel că ceea ce trăieşte unul este simţit în totalitate de celălalt şi invers.

10. Stările mistice, profunde, copleşitoare, extatice de orgasm fără descărcare, care apar în mod spontan la femeie atunci când ea practică foarte bine continenţa amoroasă şi sublimează în mod armonios energiile care rezultă în felul acesta. Astfel de stări de orgasm pe care le poate trăi femeia, sunt mult mai lungi decât de obicei şi adeseori se manifestă în serii, una după alta. Aceste fenomene excepţionale, pe care le pot trăi cu o foarte mare uşurinţă femeile, se datorează înzestrării lor cu totul speciale pe care ele o au pentru a realiza transmutarea potenţialului sexual, atunci când ele fac dragoste cu un bărbat continent, care le iubeşte şi care le transfigurează. Este demn de amintit în această direcţie că marea majoritate a femeilor au o disponibilitate înnăscută, cu totul ieşită din comun, în comparaţie cu bărbaţii, de a putea trăi într-un mod intens şi profund stări mistice, atunci când în fiinţa lor se declanşează stări ample şi copleşitoare de orgasm. În timpul unor astfel de trăiri, este unanim cunoscut faptul că, adeseori, femeile au tendinţa să îşi orienteze în mod spontan privirea (globii lor oculari fiind atunci orientaţi în mod spontan în strabism convergent) către zona creştetului, realizând astfel o anumită mudra. Această obişnuinţă a făcut să se afirme despre femei că în timpul fuziunii amoroase (chiar şi atunci când ele nu ştiu nimic despre continenţa amoroasă) ele „îşi dau ochii peste cap”. În astfel de stări mistice, extatice, femeile trăiesc cu o foarte mare uşurinţă experienţe copleşitoare iar unele dintre ele simt prezenţa misterioasă şi plină de iubire a lui Dumnezeu Tatăl care le îmbrăţişează în astfel de momente privilegiate şi le face să se expansioneze pline de fericire, dilatându-se de la finit către infinit. Această

înzestrare cu totul excepţională a femeii, de a trăi stări mistice atunci când atinge o stare intensă, amplă şi profundă de orgasm, este cunoscută de mii de ani. În acestă direcţie, este de asemeni demn de remarcat că majoritatea femeilor sunt într-un anume fel înzestrate nativ, încât ele pot chiar să intre şi să se menţină pentru perioade foarte lungi de timp în stări de orgasm, fără a se confrunta deloc cu pericolul descărcării. În astfel de stări, o femeie poate să trăiască timp de 5-7 minute în şir starea de orgasm, fără a se confrunta absolut deloc cu posibilitatea descărcării. Această înzestrare, care este cu totul excepţională în comparaţie cu posibilităţile bărbatului, a fost privită cu admiraţie de către iniţiaţii tantrici care au urmărit să se identifice empatic cu femeia, pentru a reuşi astfel să trezească gradat în fiinţa lor această capacitate excepţională de a trăi orgasmul atunci când există o transmutare perfectă a potenţialului sexual în energie.

11. Stările mistice inefabile, intense, copleşitoare şi profunde de extaz amoros care pot să survină în mod spontan în afara stării de orgasm la cei doi iubiţi. Astfel de stări se pot declanşa în timpul jocurilor erotice cu continenţă şi transfigurare care se bazează pe iubire. În astfel de experienţe mistice, copleşitoare, cei doi iubiţi descoperă, înainte de toate, cu uimire şi încântare că Dumnezeu este iubire. Ei constată, totodată, că în întreaga manifestare predomină starea de fericire, de extaz, care umple întregul macrocosmos. Astfel de stări sunt cu uşurinţă accesibile, mai ales atunci când cei doi iubiţi practică în mod perfect continenţa amoroasă, iar dăruirea lor reciprocă şi iubirea sunt fără margini.

12. Stările inefabile, tainice, profunde şi copleşitoare care survin în fiinţa umană care experimentează trăiri mistice copleşitoare.

13. Stările inefabile, profunde, spontane şi copleşitoare de extaz divin care survin în urma unor experienţe simple şi pure care generează astfel de stări şi le fac să se intensifice. Spre exemplu, o astfel de stare poate să survină în mod spontan

atunci când ne aflăm în mijlocul naturii şi contemplăm plini de o imensă încântare frumuseţea acesteia.

14. Stările divine, profunde, tainice, copleşitoare care apar atunci când cei care practică aşa cum trebuie etapele superioare ale sistemului yoga intră în felurite stări de conştiinţă superioare, de extaz divin (Samadhi).

15. Stările profunde, intense, tainice şi copleşitoare de samyama (identificare yoghină perfectă, în care obiectul sau aspectul care este cunoscut, cunoaşterea care rezultă astfel şi cunoscătorul devin un tot armonios, misterios şi inefabil), în cadrul cărora ne focalizăm ferm asupra feluritelor manifestări şi ipostaze ale lui Dumnezeu Tatăl.

16. Starea mistică, tainică şi copleşitoare pe care o declanşează în fiinţa noastră trăirea directă şi inefabilă a experienţei eternităţii. Apariţia acestei stări în propriul nostru univers lăuntric precede adeseori începutul revelării Sinelui Suprem Nemuritor (Atman).

17. Stările tainice, înalt spirituale, copleşitoare, sublime, mistice care survin ca un preambul ce anticipează revelarea Sinelui Nemuritor Suprem (Atman).

18. Stările divine, intense, profunde, copleşitoare, inefabile, care apar mai mereu în fiinţa noastră după ce s-a produs cu adevărat revelarea Sinelui Suprem Nemuritor (Atman).

19. Stările mistice, sublime, tainice, intense, copleşitoare pe care le declanşează în fiinţa noastră anumite plante secrete, care sunt cunoscute de marii iniţiaţi şi înţelepţi. Aceste plante sunt menite să dezvăluie într un mod inefabil în universul nostru lăuntric atât existenţa, cât şi anumite manifestări ale lui Dumnezeu Tatăl.

20. Stările divine, inefabile, sublime, specifice pe care le generează în fiinţa noastră manifestarea intensă şi plenară a virtuţilor fundamentale. Iată câteva exemple de astfel de virtuţi: compasiunea, înţelepciunea, iubirea, bunătatea, credinţa de nezdruncinat în Dumnezeu.

EMOŢIE

Emoţia este o reacţie intensă, globală, a întregului microcosmos al fiinţei umane, şi care se manifestă adeseori spontan ca un răspuns la confruntarea fiinţei cu o anumită situaţie dată sau cu un anumit stimul exterior. Chiar dacă emoţia antrenează resursele întregii fiinţe, reacţia pe care ea o reprezintă manifestă o preponderenţă psiho-afectivă, ce poate fi de mai lungă sau de mai scurtă durată. Emoţia reprezintă, totodată, o formă de participare profundă a fiinţei la situaţia dată, şi ea generează întotdeauna în sfera psihicului şi a minţii manifestarea unei anumite semnificaţii particulare, caracterizate fie de o tonalitate plăcută ori agreabilă sau, dimpotrivă, caracterizată de o dominantă neplăcută ori chiar penibilă.

Corespunzător caracteristicilor stimulilor, emoţiile pot fi: pozitive şi atunci ele sunt trăite ca o stare plăcută, de confort psihic, de relaxare şi de satisfacţie, sau pot fi negative, atunci ele fiind asociate cu stări de încordare, stres, depresie, suferinţă, insecuritate ori disconfort psihic.

În funcţie de cantitatea de energie antrenată în trăire, emoţia se poate manifesta cu grade diferite de intensitate, de la foarte fine, abia sesizabile, până la manifestări foarte puternice, explozive. În funcţie de natura şi intensitatea lor, emoţiile generează întotdeauna, în microcosmosul individual al fiinţei umane, felurite manifestări fiziologice şi de asemenea ele provoacă unele modificări conforme ale funcţiilor mentale, ori fac chiar să apară nişte manifestări comportamentale caracteristice, cum este de exemplu râsul sau plânsul.

Emoţiile pe care o fiinţă umană le experimentează depind nu numai de natura agentului emoţional, ci mai ales de natura specifică a fiinţei umane în care ele se manifestă. Indiferent de natura lor, emoţiile au un rol reglator ori de potenţare într un anume sens a activităţii pe care fiinţa o desfăşoară. Tocmai de aceea, natura emoţiilor trebuie să fie bine înţeleasă. În acest sens, este bine ca emoţiile foarte puternice să fie cât mai

deplin controlate şi conştientizate deoarece, datorită cantităţii mari de energie care este atunci pusă în circulaţie, astfel de emoţii pot determina fenomene impulsive, explozive, care se pot dovedi a fi inadecvate, atunci când nu sunt pe deplin controlate.

EMPATIE

Empatia reprezintă o stare de rezonanţă subtilă inefabilă, permiţând o comunicare superioară, psihică şi afectivă, cu o anumită fiinţă umană sau cu mai multe fiinţe umane simultan, ori chiar cu una sau mai multe entităţi subtile superioare, spirituale, invizibile (fiinţe celeste, îngeri, fiinţe de lumină, entităţi subtile ale naturii, etc).

Starea profundă de empatie se află întotdeauna la baza proceselor specifice de identificare, care se realizează în fazele superioare ale practicii yoga şi, în plus, ea facilitează înţelegerea intimă, de natură psihică, a celorlalţi oameni sau a fiinţelor umane cu care urmărim să avem relaţii de comunicare sublime, superioare, ideale.

Termenul de empatie a fost utilizat prima dată de către Kahe Sipps, în anul 1898. El se referea la existenţa unei modalităţi de cunoaştere şi înţelegere - prin oglindire şi rezonanţă, în propria noastră fiinţă - a altora. Empatia este deci o modalitate intuitivă de cunoaştere a celorlalţi, deoarece ea asigură o formă de comunicare afectivă şi de transpunere imediată, sentimentală, făcând posibilă o identificare cu alte persoane, la tensiunea la care ele trăiesc o anumită situaţie. Empatia profundă şi plenară poate fi cel mai uşor remarcată în cazul relaţiilor amoroase armonioase, în care cei doi reuşesc amândoi să realizeze continenţa sexuală. Într-o accepţie mai largă, empatia dezvoltată datorită trezirii şi activării echilibrate în fiinţa umană a centrului subtil de forţă Anahata chakra, permite apariţia acelei capacităţi directe de a înţelege în mod inefabil trăirile altor fiinţe umane, făcând chiar cu putinţă anticiparea şi prevederea comportamentului acestora

în anumite situaţii date. În concluzie, putem spune că empatia este o intuiţie simpatetică sau o formă de identificare afectivă, care face posibilă în fiinţa noastră o stare de transpunere prin rezonanţă la condiţiile rezonatorii trăite ori resimţite de către altcineva.

ENERGIE

Acest termen (energie) provine din cuvântul „energeia" care, în limba greacă, înseamnă „forţă manifestată într-o acţiune". El este de asemenea apropiat de verbul „energein" care, în limba greacă, înseamnă „a acţiona", „a produce", şi de cuvântul compus grecesc „energon" care se traduce prin „în acţiune", „în activitate".

Privită din punct de vedere fizic, energia este o manifestare a capacităţii de a genera anumite modificări. În secolul al XIX-lea, conceptul de energie a devenit central în fizică, fiind privit mai ales din punctul de vedere al cantităţii de forţă specifică ce este în mod strict conservată în feluritele procese care fac să intervină în mod simultan efecte gravitaţionale, elastice, cinetice, electrice, magnetice şi termice. Dincolo de accepţia sa strictă, acest termen (energie) este folosit şi în psihologie şi chiar în fiziologie, într-o mulţime de sensuri care uneori sunt analogice sau metaforice. De exemplu, se vorbeşte uneori despre energia specifică a nervilor, pentru a indica în felul acesta faptul că fiecare nerv suscită o senzaţie printr-o modalitate care îi este proprie.

Atât în microcosmosul fiinţei umane, cât şi în întregul macrocosmos, aproape totul este energie. Energia se află de asemenea la baza atomilor şi a moleculelor. Acestea se află într-o permanentă stare de vibraţie, mai mult sau mai puţin intensă. În universul material, moleculele au o frecvenţă de vibraţie foarte redusă iar diferitele forme ale manifestării vibrează fiecare cu o frecvenţă constantă, sub influenţa feluritelor energii care le menţin în felul acesta aşa cum sunt. În schimb, se poate spune că în universul astral şi în

universul cauzal creşte foarte mult frecvenţa de vibraţie care caracterizează manifestările distincte ce au loc în fiecare dintre aceste universuri.

În concluzie, se poate spune că energia este expresia forţei care produce o anumită acţiune sau, altfel spus, ea evidenţiază o anumită forţă ce este în acţiune. Energia constituie una dintre cele trei componente de bază ale manifestării, celelalte două fiind materia şi informaţia; acestora li se adaugă rezonanţa, care este un aspect universal.

La ora actuală se ştie că există un mare număr de forme de energie; unele dintre acestea evidenţiază felurite procese de rezonanţă cu anumite sfere gigantice de forţă care există în macrocosmos. Contactul cu anumite energii mai mult sau mai puţin subtile care există în manifestare poate fi evidenţiat prin experienţă directă în microcosmosul fiinţei umane, folosind anumite metode tradiţionale specifice. Amintim câteva dintre nenumăratele forme de energie: calorică, mecanică, electrică, electromagnetică, vitală, psihică, sexuală, afectivă, mentală, spirituală, volitivă, atomică, nucleară, liberă, divină... Principiul echivalenţei, principiul transmutaţiei biologice (la temperatura trupului) şi principiul sublimării energiilor, principii care sunt specifice sferei viului, permit să se treacă de la una dintre aceste forme de energie la alta.

Practicanţii sistemului hatha-yoga evidenţiază, în felul lor, prin experienţă directă, transformarea masei în energie, atunci când practică în mod sistematic amorul cu continenţă, şi reuşesc să separe, prin utilizarea anumitor tehnici specifice, orgasmul de ejaculare, transformând astfel materia – bărbaţii sperma şi femeile secreţiile sexuale caracteristice – (sau, altfel spus, potenţialul creator al fiinţei lor) în energie. Ulterior, această energie uriaşă care rezultă astfel va putea fi transformată în alte forme de energie utilă şi profund binefăcătoare, prin intermediul proceselor adecvate de sublimare a energiei, îmbogăţind în felul acesta aura bioenergetică a fiinţei umane, în funcţie de nivelul ori stratul spre care ea este după aceea

dirijată pentru a se acumula.

Privită din punct de vedere biologic, energia evidenţiază puterea cea tainică a vieţii, forţa cea vie a organismului. De aici rezultă ideile de flux, de curent subtil al energiei, care sunt evidenţiate cu uşurinţă în cadrul practicii perseverente a sistemului hatha-yoga prin anumite fenomene care apar. Privită din punct de vedere psihologic şi moral, energia evidenţiază o mare vigoare în acţiune şi în exprimare, precum şi o considerabilă tărie de caracter. Privită din punct de vedere esoteric, metafizic, energia evidenţiază forţa sau Puterea universală feminină a lui Dumnezeu care, în tradiţia orientală, este cunoscută sub numele de Shakti (în limba sanscrită).

EROS

Erosul este simbolul platonician al elanului subtil, energetic-spiritual către adevăr, fericire, armonie, unitate, bine şi frumos - şi atunci el reprezintă erosul superior; totodată el este şi simbolul instinctului sexual de reproducere a speciei - şi atunci el reprezintă erosul inferior.

În mitologia greacă, Eros este fiul lui Poros (bogăţia) şi al Peniei (sărăcia), deoarece el doreşte cu ardoare fie să ofere celor care merită din preaplinul său (din bogăţia efervescentă a fiinţei sale înzestrate cu calităţi), fie el aspiră să se unească (să fuzioneze) şi astfel să trezească şi să realizeze (să dobândească) ceea ce nu deţine. De aici decurge misterul copleşitor şi dinamismul iubirii.

În cadrul sistemului milenar yoga erosul trăit intens, perfect controlat (realizat prin continenţă sexuală perfectă) şi totodată profund transfigurator aduce fericirea, desăvârşirea, armonia, puterea binefăcătoare, trezirea capacităţilor paranormale latente, plenitudinea şi bogăţia vieţii interioare. În viziunea yoghinilor, erosul capătă o dimensiune spirituală, sublimă, transfiguratoare şi religioasă, religiei revenindu-i de fapt rolul de factor unificator, ca „religie a iubirii”.

Erosul îşi exercită funcţiunile de la apariţia materiei vii, el

fiind chiar instinctul vieţii, opus instinctului morţii (Thanatos). Însă calea realizării superioare a erosului, prin creaţie (în sensul platonician) este, în cazul sistemului milenar yoga posibilă prin angrenarea proceselor de transmutare biologică a potenţialului creator, urmate apoi de sublimarea energiei rezultante, prin continenţă sexuală perfectă.

ETERNITATE

Eternitatea reprezintă ceea ce este cu adevărat Divin şi care există în afara timpului (atemporalitatea). Eternitatea este un concept diferit de acela de nemurire, care înseamnă supravieţuire fără limite în timp. Stările de deosebită elevare spirituală, care ne înalţă pe culmile fericirii extatice a conştiinţei cosmice, sunt tangente cu sentimentul eternităţii. Acest sentiment al eternităţii apare şi ca o stare de supremă satisfacţie, atunci când trăim total în momentul prezent. Clipa prezentă este imaginea mobilă a eternităţii iar trăirea simultană, cu profunzime şi autenticitate a clipei, însoţită de extragerea semnificaţiilor ei esenţiale înseamnă, de fapt, transcenderea acesteia prin înălţarea în sfera sublimă a viziunii şi a trăirii autentic spirituale.

Eternitatea este contrapartea din lumea spirituală a timpului din lumea fenomenală.

În momentele de extaz sau în cazul experienţelor de vârf, apare aproape întotdeauna o senzaţie de ieşire din timp. Această „evadare” temporară din condiţionările limitatoare ale timpului sugerează că un anumit gen de eternitate, acel „etern prezent”, există şi ne este accesibil în anumite stări sublime (speciale) de conştiinţă.

EXTAZ

Cuvântul „extaz” provine din grecescul „ekstasis” şi înseamnă „acţiunea de a fi în afara individualităţii” ori „încântare”. Extazul este o stare elevat mentală, intens şi sublim afectivă, caracterizată printr-o trăire beatifică oceanică

şi prin sentimente paradisiace inexprimabile, inefabile, de bucurie şi fericire, ce ne expansionează într-o stare de fericire extraordinară. Starea de extaz este proprie comuniunii sufletului uman cu Dumnezeu, cu existenţa infinită, cu perfecţiunea divină.

În această stare de extaz, individualitatea egoistă, condiţionată şi limitată, este înlocuită de conştiinţa cosmică divină.

Senzaţiile fizice asociate în general stării de extaz sunt sentimente neobişnuite de înălţare, senzaţia de diminuare a greutăţii (însoţită uneori chiar de apariţia levitaţiei) sau viziunea unei lumini extraordinar de intense. Starea de iluminare se resimte şi la nivel mental prin senzaţia de atemporalitate şi printr-un intens, profund şi inefabil sentiment de calm şi pace beatifică. În extaz, fiinţa intră în contact cu o forţă divină enigmatică, de dincolo de ea şi fuzionează într-un domeniu transpersonal.

Deoarece starea yoghină de transcendere a conştiinţei individuale limitate implică mai curând o interiorizare, Mircea Eliade a propus echivalarea termenului yoghin samadhi cu acela de enstază, cuvânt care de fapt semnifică „a sta înăuntru", înţelegând prin aceasta menţinerea neîntreruptă a conştiinţei yoghinului în Sinele său Esenţial Suprem, Atman. Atunci când din fiinţa noastră iese ego-ul, se instalează starea de yoga care face să se instaleze extazul.

FERICIRE

Stare lăuntrică de mulţumire şi satisfacţie intensă, plenară, totală şi profundă, stabilă şi durabilă care reprezintă o culme de optim existenţial pentru fiinţa umană. Am putea spune că fericirea este o stare de mulţumire şi de satisfacţie completă care este, înainte de toate, caracterizată de plenitudinea şi stabilitatea sa. Unii înţelepţi susţin că fericirea trebuie să fie în strânsă legătură cu o anumită reuşită a activităţii. În viziunea lor, activitatea umană cea mai elevată este aceea a înţelepciunii.

A descoperi şi a rămâne apoi ferm fixat în Adevărul ultim divin face să apară în fiinţa umană adevărata fericire divină care este plenară, profundă, stabilă şi fără obiect.

Marii filozofi gândesc că fericirea desemnează aceea dispoziţie a sufletului fiinţei umane care ajunge să trăiască în deplină conformitate cu natura primordială. Fericirea este distinctă de plăcere, care este efemeră. Fericirea este distinctă de bucurie, care este mai dinamică decât fericirea. Fericirea este distinctă de beatitudinea sufletului.

FRUMUSEŢE

Frumuseţea reprezintă o atare rânduire ori, altfel spus, o edificare încântătoare a formei prin armonie. Frumosul este o categorie a manifestării care formează, împreună cu binele şi adevărul, triada atributelor divine esenţiale ale Creatorului. Perceperea frumosului este strâns legată de nivelul real de evoluţie lăuntrică psihică, mentală şi spirituală al fiinţei umane. Reacţiile şi reflectările lăuntrice nu sunt neapărat corelate cu însuşirile obiective ale realităţii conştientizate. Folclorul a reţinut acest aspect fundamental în rostirea înţeleaptă: „Nu-i frumos ce e frumos, e frumos ce-mi place mie”. Tantra, la rândul său, spune: „Frumuseţea se află în conştiinţa şi în ochii privitorului”.

HATHA-YOGA – ramură specifică a sistemului yoga, ce urmăreşte atingerea echilibrului perfect

Formă de yoga care implică realizarea unor posturi gimnastice speciale, cu efecte benefice complexe (Asana-e), relaxarea profundă (Shavasana), controlul şi ritmarea suflurilor prin respiraţie (Pranayama), procedee fundamentale de purificare (Kriya), procedee de concentrare mentală care urmăresc să facă trupul cât mai suplu şi relaxat. Toate aceste exerciţii concertate măresc vitalitatea, asigură o sănătate deplină şi ajută la vindecarea diferitelor boli. Procedând astfel, trupul şi mintea sunt complet purificate

iar practicantul dobândeşte în scurt timp controlul asupra mentalului, atingând astfel, în final, ţelul suprem în yoga care este Realizarea de Sine.

În limba sanscrită, HA înseamnă Soare, iar THA înseamnă Lună. În acest caz, Soarele desemnează principiul masculin, activ, emiţător iar Luna corespunde principiului feminin, pasiv, receptor. Hatha reprezintă, cu alte cuvinte, o lege fundamentală a întregului Univers, aceea a permanentei interacţiuni dintre două forţe opuse ca sens, dar complementare, una masculină, solară, (+), Yang şi alta feminină, lunară, (-), Yin. Hatha yoga permite deci yoghinului să identifice atât în microcosmosul fiinţei sale, cât şi în macrocosmos existenţa la toate nivelele a celor două forţe fundamentale şi îl ajută ca prin stăpânirea lor absolută să se ridice deasupra dualităţii şi să atingă starea de armonie şi echilibru perfect, realizând astfel unitatea Conştiinţei Supreme.

Desăvârşirea spirituală se realizează în hatha-yoga prin parcurgerea obligatorie a opt etape succesive: Yama şi Niyama (care cuprind fiecare câte cinci reguli de comportament, reprezentând planul moral şi etic în yoga), Asana, Pranayama (cuprinzând exerciţii specifice de respiraţie pentru amplificarea la maximum şi controlul – yama – perfect al energiilor subtile, prana), Pratyahara (abstragerea fiinţei yoghinului de la realitatea exterioară care l-ar putea perturba, prin controlul perfect asupra celor cinci simţuri, ceea ce îi permite să-şi proiecteze conştiinţa în alte dimensiuni sau universuri), Dharana (concentrarea, care îl ajută pe yoghin să-şi focalizeze intens energiile acumulate anterior asupra unui singur obiect real sau imaginar care reprezintă suportul concentrării), Dhyana (meditaţia) şi Samadhi (vezi extaz).

INFINIT

Urmând semnificaţia etimologică a termenului care îl desemnează, infinitul este ceea ce nu are limite. E necesar să excludem de la asocierea cu infinitul toate cele ce se sustrag

doar unor anumite limitări (particulare), rămânând însă supuse altor limitări, conforme cu natura lor proprie. Acestui caz îi aparţin noţiunile de număr, spaţiu, timp, chiar în accepţia cea mai generală şi extinsă ce li se poate acorda. Toate acestea nu pot să aparţină decât domeniului indefinitului. Infinitul nu admite nici o restricţie, el fiind în mod absolut necondiţionat şi nedeterminat.

Această idee a infinitului ca afirmaţie totală şi absolută, care implică toate afirmaţiile particulare în mod egal, are un raport foarte strâns cu „posibilitatea universală" care cuprinde în acelaşi mod toate posibilităţile particulare. Ideea metafizică de infinit nu conţine nici o contradicţie, pentru că nu conţine nimic negativ. Ea este cu atât mai necesară, cu cât negaţia sa este contradictorie. Într-adevăr „Totul", în sens universal şi absolut, nu poate fi limitat în vreun fel decât de ceva care să-i fie exterior iar dacă ceva i-ar fi exterior nu ar mai putea fi vorba de „Tot". Aici nu ne referim, desigur, la un tot particular şi determinat, adică la un ansamblu de părţi ce au un anume raport cu el. „Totul" metafizic este „fără părţi", căci acestea — fiind finite şi relative — nu pot avea măsură comună cu el.

INIŢIERE

Cuvântul iniţiere este conex cu latinescul „initium", care înseamnă început. Din timpuri imemoriale, în cadrul şcolilor şi tradiţiilor spirituale autentice, iniţierea spirituală constituie o instruire şi o practică specifică ce are drept scop atingerea unui nivel superior de conştiinţă, prin depăşirea posibilităţilor şi limitărilor pe care le implică starea umană individuală şi în final prin trecerea fiinţei dincolo de toate stările condiţionate, oricare ar fi ele. Iniţierea spirituală este conferită unor aspiranţi care au anumite calităţi şi care sunt aleşi de către ghidul spiritual. Actul propriu-zis al iniţierii presupune „transmiterea" unei anumite „influenţe spirituale" de la iniţiator, de obicei o fiinţă realizată (ghidul spiritual), la iniţiat (aspirantul spiritual), care îl susţine pe acesta din urmă

pentru a reuşi, printr-un anume travaliu interior şi printr-o practică perseverentă, să „actualizeze” în fiinţa sa calităţile specifice legate de acea iniţiere.

Atunci când un ghid spiritual iniţiază o fiinţă umană care merită să primească acea iniţiere, el îşi asumă întotdeauna o anumită responsabilitate şi un anumit risc, căci reuşita depinde de multă trudă, atenţie şi veghere din partea sa. Tocmai din acest motiv, un ghid spiritual va prefera să îndrume mai ales fiinţe umane care, fiind pline de iubire şi altruism, nu mai trăiesc doar pentru ele însele, ci au început deja să trăiască şi pentru ceilalţi, şi va evita să pornească la drum pe cărarea cea îngustă a iniţierii spirituale cu fiinţe lipsite de aspiraţie spirituală, lipsite de înţelepciune şi inteligenţă, schimbătoare şi nechibzuite, care cred că ele îşi călăuzesc singure viaţa şi fac totul numai după placul lor, fără să facă nimic după voia lui Dumnezeu şi după sfaturile celui înţelept şi fără să-şi dea seama, datorită ignoranţei în care se complac, că structura cea mai lăuntrică a fiinţei lor le atrage, de fapt, în mod irezistibil, către împlinirea inexorabilă a destinului lor.

Nu trebuie în nici un caz confundată iniţierea spirituală cu riturile de intrare în societăţile secrete francmasonice, care doar maimuţăresc spiritualitatea, constituind în realitate adevărate contra-iniţieri satanice. Credulii ce le cad pradă ajung la efectuarea unor jurăminte inumane, infernale, în care se angajează să accepte tot felul de pedepse abominabile dacă nu respectă secretul faptelor tenebroase şi adesea criminale ale cumplitelor organizaţii masonice.

IUBIRE

Mai ales pentru tantrici, iubirea adevărată este un sentiment inefabil, copleşitor şi divin care face cu putinţă pentru acela (sau aceea) care o trăieşte plenar să resimtă o inefabilă dilatare euforică a fiinţei sale şi totodată a câmpului conştiinţei, de la finit către infinit. Ceea ce caracterizează în mod fundamental iubirea adevărată este faptul că permanent

ea este opusul egoismului.

Iubirea este simţită intens de fiinţele umane sub forma unui sentiment unificator, profund euforic, copleşitor, nuanţat, moral-estetic, funciar. Iubirea se manifestă mai ales prin aspiraţia sublimă, dezinteresată, profund transfiguratoare şi pătrunsă de abnegaţie către obiectul său: o fiinţă umană de sex opus care ne atrage, o anumită persoană asupra căreia resimţim spontan imboldul să ne revărsăm în mod detaşat afecţiunea sau chiar o colectivitate, o idee ori o valoare, o activitate. Naşterea, persistenţa şi dezvoltarea acestui sentiment profund unificator, euforic, care în esenţa sa este divin şi beatific, şi dezvoltarea acestui sentiment atunci când el se manifestă divers nuanţat, de la o fiinţă umană la alta, în sfera sa individuală (care este aproape unică, fiind diferită de la un om la altul) este intim legată de formarea şi cristalizarea personalităţii.

Iubirea dintre sexe vizează, prin transfigurare amoroasă profundă şi adoraţie, fuziunea complementară inefabil unificatoare pe toate planurile (inclusiv cel fizic-sexual) cu o anumită fiinţă umană care se află în plenitudinea sa fizică, vitală, psihică, morală şi intelectuală şi care apare aceluia sau aceleia care o iubeşte intens, în frumuseţea individualităţii sale unice şi irepetabile, ca fiind tocmai din această cauză (pentru acela sau aceea care iubeşte) generatoare de o imensă fericire, autentică numai în această calitate.

Fundamentând în mod corelat, psihic şi mental, sentimentul iubirii, unii filosofi au subliniat transformările profunde pe care le-a suferit sau le suferă acesta de-a lungul timpului şi au pus în evidenţă aportul său hotărâtor în cunoaşterea de sine, în atingerea stării de fericire, în formarea şi modelarea umană.

Yoghinii au considerat întotdeauna sentimentul iubirii ca fiind extraordinar de important şi l-au caracterizat adeseori drept un esenţial criteriu valoric sui generis al gradului de umanizare şi elevare a comportamentului natural al omului, o măsură a faptului că în însăşi fiinţa sa microcosmică cea mai

intim individuală cel care iubeşte poate totodată să devină, datorită iubirii, o fiinţă dilatată în infinit, macrocosmică, unificată şi divină.

KUNDALINI-SHAKTI

Kundalini mai este numită şi Kundali, Kutilangi, Bhujangini, Atma shakti, Avadhuti etc. Această misterioasă forţă subtilă psiho spirituală este un concept fundamental, teoretic şi practic, al tantrismului şi al multor sisteme yoga. Datorită faptului că experienţa trezirii şi ridicării lui Kundalini este cea care dinamizează structurile subtile, universale, cosmice ale fiinţei, această experienţă este trăită pe aproape orice cale spirituală autentică. Cu toate acestea, numai în ezoterismul pozitiv al trupului uman, întâlnit mai ales în scrierile secrete Tantra, această experienţă a fost elaborată într-un model conceptual plenar, care poate fi considerat un veritabil îndrumar pentru practicanţi, în efortul lor sistematic de a trezi şi canaliza superior formidabila putere Kundalini. În conformitate cu principiul esoteric fundamental după care microcosmosul fiinţei umane în totalitate (atât cel vizibil, fizic, cât şi cel invizibil, subtil) este un microunivers care reflectă în mod analogic configuraţiile universale ale macrocosmosului (întregului Univers), Kundalini este unanim privită ca expresia individualizată a supremei energii subtile creatoare feminine, cosmice Parashakti. Această supremă Energie Divină (Parashakti) se manifestă atât sub forma lui Kundalini, cât şi sub aceea a energiei subtile vitale (prana). Energia lui Kundalini este însă cea mai esenţială şi mai importantă putere care face cu putinţă progresul spiritual. Tocmai de aceea impactul concentrat al forţei prana ice, controlat prin ritmarea suflului, trezeşte Kundalini şi o face să urce apoi în corpurile subtile de-a lungul coloanei vertebrale (Sushumna nadi).

Kundalini este adeseori înfăţişată aflându-se într-o stare de potenţialitate, strălucind precum milioane de sori, la nivelul celui mai de jos centru de forţă (Muladhara chakra), în corpul

subtil al fiinţei umane. Starea de potenţialitate a lui Kundalini este exprimată prin imaginea sa de şarpe încolăcit de 3 ori şi jumătate, la nivelul lui Muladhara. Acest şarpe subtil ascuns (Kundalini) închide (atunci când este adormit) poarta eliberării, poartă care este de fapt deschiderea inferioară a canalului energetic subtil central (Sushumna nadi).

Teribila putere a şarpelui (Kundalini) zace încolăcită la baza coloanei vertebrale, în plan subtil (Muladhara chakra), fiind în strânsă legătură cu „bulbul" (Kanda sau focarul din care pleacă toate canalele energetice nadi), acoperind cu faţa sa deschiderea porţii către Absolut (Brahma dvara sau deschiderea inferioară a lui Sushumna nadi). Prin această deschizătură poate fi atinsă calea cea îngustă şi sigură care duce către Absolut (Dumnezeu). Acoperind cu faţa această poartă, Marea Putere (Kundalini) este adormită (se află într-o stare de potenţialitate) la omul obişnuit. Trezită datorită discernământului spiritual care se uneşte cu acţiunea binefăcătoare a minţii (focalizarea creatoare, intensă şi continuă a mentalului) şi a suflului (controlul suflului vital), ea (Kundalini) se ridică gradat pe coloană (Sushumna nadi) întocmai ca un fir dătător de putere care intră prin urechile acului. Dormind (aflându-se într-o stare de potenţialitate) întocmai ca un şarpe încolăcit, asemănătoare cu o coardă strălucitoare, ea (Kundalini) atunci când este trezită prin focul (entuziasmul) practicii yoga (concentrarea mentală şi controlul suflului) începe să se ridice pe coloană (Sushumna nadi), punând fiinţa umană în rezonanţă cu anumite sfere subtile.

Ascensiunea lui Kundalini din Muladhara chakra până la nivelul lui Sahasrara este asociată cu o foarte bogată gamă de stări şi fenomene extraordinare, în special de natură calorică şi luminoasă (Jyotis – lumina subtilă, interioară) sau este corelată cu diferite categorii de sunete sublime, subtile (Nada). Conform cu tratatul yoga Shikha-Upanishad, trezirea şi stimularea constantă a energiei subtile Kundalini produce la

nivelul canalului energetic central (Sushumna nadi) o senzaţie oarecum similară cu aceea care ar fi generată de nişte furnici sau fiori plăcuţi urcând pe coloana vertebrală a yoghinului. Unele dintre aceste efecte ce apar şi sunt clar remarcate chiar la nivel fiziologic pot fi însă foarte deranjante, mai ales atunci când trezirea lui Kundalini a apărut spontan (brusc), fără o pregătire şi o purificare adecvată a fiinţei practicantului.

LIBERTATE

Libertatea reprezintă o determinare fundamentală, definitorie pentru existenţa umană, atribut al comportamentului conştient, motivat subiectiv de scopuri şi aspiraţii, având drept corelate esenţiale necesitatea şi legităţile obiective din natură şi din macrocosmos. Multă vreme, gândirea filosofică a interpretat abstract-metafizic relaţia dintre libertate şi necesitate, ca opoziţie absolută între un atribut al Eului şi mecanismul aparent orb, implacabil, al naturii.

Libertatea este deci concepută ca necesitate imanentă, ca autodeterminare a omului prin intermediul voinţei călăuzite de Sinele uprem (Atman) ce se manifestă prin raţiune. înţelegerea libertăţii prin prisma relaţiilor sale cu necesitatea obiectivă, cunoaşterea şi acţiunea, cu normativitatea întemeiată valoric şi cu responsabilitatea, fundamentează ideea metafizică a libertăţii absolute, ca totală absenţă a oricărei determinări la nivelul Sinelui suprem (Atman), demonstrând totodată că în existenţa umană concretă, determinată de karma, nu este posibilă decât o libertate relativă, ale cărei limite se lărgesc continuu, odată cu progresul spiritual, pe măsură ce forţele divine ascensionale ale fiinţei cuceresc un spaţiu de manifestare din ce în ce mai cuprinzător şi divers, atât în controlul eficient al naturii, cât şi în integrarea conştientă şi continuă a energiilor divine din macrocosmos.

LINGAM

În limba sanscrită, termenul lingam are în general sensul de simbol, semn, pecete a Divinului. În particular, în cadrul practicii propriu-zise a hinduismului, cuvântul lingam desemnează piatra ridicată a altarului din templu, având o aparenţă şi conotaţii falice. Shiva, principiul masculin esenţial, este cel mai adesea adorat sub această formă simbolică a transcendenţei creatoare.

Lingam-ul este simbolul puterii regeneratoare, izvor şi canal al sămânţei, în calitatea ei de principiu activ. Numeroase forme deloc întâmplătoare precum degetul mare, piatra care este ridicată la verticală, coloana, copacul, etc. au, fiecare în parte, o conotaţie falică. Reprezentarea lor nu este neapărat esoterică sau erotică: poate însemna, pur şi simplu, puterea tainică, masculină (+), esenţială, generatoare, venerată în toate tradiţiile vechi sub această înfăţişare.

MAHA-VIDYA – Mare Putere Cosmică

Cele zece Mari Puteri Cosmice, infinite ca sferă de manifestare, a căror influenţă simultană se manifestă inefabil şi distinct atât pe Pământ, cât şi în toate planurile fiinţei umane. Prin fuziunea telepatică cu acestea, fiinţa umană iniţiată poate să realizeze cunoaşterea inefabilă directă a lui Dumnezeu. Aceste Mari Puteri Cosmice sunt: Kali, Tara, Tripura Sundari, Bhuvaneshwari, Tripura-Bhairavi, Chinnamasta, Dhumavati, Bagalamukhi, Matangi şi Kamalatmika.

Marile Puteri Cosmice sunt personificări eterne infinite (Shakti) ale lui Dumnezeu. Marele secret al comuniunii şi fuziunii telepatice cu ele este că pot facilita şi accelera pentru aspirantul spiritual sincer care le contactează (prin intermediul mantra-ei specifice fiecăreia sau a yantra ei specifice fiecăreia), atât accesul la cunoaşterea inefabilă a lui Dumnezeu, cât şi uluitoare puteri paranormale (siddhi-uri), făcând cu putinţă, în fazele avansate, chiar atingerea iluminării spirituale.

În tradiţia tantrică, pe lângă divinitatea unică supremă,

Cel Prea Înalt, a cărui stăpânire se întinde pretutindeni, este admisă totodată existenţa a diferiţi zei şi zeiţe, fiinţe de ordin foarte înalt, a căror autoritate îşi are izvorul în Suprem şi al căror rol este acela de a prezida sau guverna diferitele sfere ale creaţiei. În vârful acestei structuri piramidale a cosmosului, în care lumile sunt răspândite pe o sui generis scară, în ordinea crescătoare a nivelurilor de conştiinţă şi a frecvenţelor de vibraţie dominantă, pe culmea nenumăratelor planuri de existenţă sau lumi paralele, există anumite divinităţi cardinale, care sunt totodată faţetele Adevărului Unic, Divinitatea Supremă. Ele mai sunt cunoscute şi ca Maha Vidya, căile fundamentale ale cunoaşterii sau Siddha-vidya, formele căutării perfecte, prin care reuşita este asigurată. Cuvântul sanscrit vidya este format de la rădăcina vid, care înseamnă a cunoaşte, a înţelege profund, vidya însemnând învăţătură sau cunoaştere. În special atunci când Supremul este adorat ca Marea Zeiţă Primordială, Tantra clasifică disciplinele care conduc la consonanţa şi fuziunea telepatică cu divinităţile feminine esenţiale ca Dasha Maha Vidya, cele zece mari căi ale cunoaşterii efective. Aceste divinităţi feminine esenţiale sunt cele zece faţete sau aspecte dominante ale personalităţii fascinantei Mame Divine Supreme (Maha-Shakti).

MAITHUNA

Uniune sexuală transfiguratoare, nesfârşită, realizată cu continenţă. Unirea ceremonială arhetipală dintre Shiva (Principiul Masculin) şi Shakti (Principiul Feminin). Procedeu tantric fundamental care este încărcat cu profunde simboluri şi semnificaţii spirituale şi care are drept scop trezirea şi ridicarea lui Kundalini prin amplificarea la infinit a sentimentului de iubire dintre cei doi iubiţi. În „Procedeul celor cinci elemente", Maithuna reprezintă elementul spaţiu şi corespunde controlului perfect şi sublimării armonioase a energiei subtile sexuale. Practicată periodic şi corect, Maithuna conferă cuplului care este perfect continent mari

puteri paranormale şi chiar permite să fie atinsă Eliberarea Spirituală Finală.

MANTRA

Mantra este o expresie onomatopeică a anumitor aspecte esenţiale ale unei Mari Puteri Cosmice sau ale anumitor forţe subtile cosmice acţionând împreună în mod distinct. În şcolile secrete ale Orientului se practică emisia mentală a unei mantra pentru a ne pune la unison şi a fuziona cu manifestarea sa subtilă obiectivă. Prin practică perseverentă, aceasta conduce gradat la o formă de meditaţie. Mantra-ele joacă un rol special, fiind veritabile suporturi subtile prin care ne încărcăm cu diferite energii subtile, în multe cazuri ele având totodată rolul de protectori ai fiinţei care le utilizează. Prin utilizarea unei anumite mantra-e benefice rezultă o transformare gradată concomitentă, resimţită la nivelul trupului, psihicului şi minţii. Mantra are de asemenea un rol important în elevarea accelerată a vibraţiei dominante a fiinţei, provocând spontan sublimarea feluritelor energii joase dominante, acest proces fiind catalizat de emisia mentală a acesteia.

Orice mantra conţine chintesenţa energiilor, trăirilor şi realităţii specifice a acelei Puteri Cosmice (Zeu, Zeiţă etc.). Yoghinul iniţiat trebuie să păstreze strict secretă orice mantra în care este iniţiat. Emisia acesteia trebuie însoţită lăuntric de o stare de transfigurare, sacralitate şi aspiraţie de a fuziona plenar cu esenţa subtilă obiectivă pe care mantra o reprezintă. Divulgarea unei mantra, indiferent cui, atrage după sine descărcarea divulgatorului, anulând disponibilitatea acestuia de a intra în legătură inefabilă cu respectiva Putere Cosmică Infinită.

Practica regulată zilnică a emisiei unei mantra purifică gândirea, accelerează progresul spiritual şi conduce la apariţia anumitor puteri paranormale care reproduc în respectiva fiinţă capacităţile corespondente extraordinare ale respectivei Puteri Cosmice. În fazele cele mai avansate, emisia mantra-

ei conduce la descoperirea plenară a Conştiinţei Divine şi la realizarea lui Dumnezeu.

MISTER

În sens direct, misterul reprezintă ceea ce nu trebuie comunicat, ceea ce trebuie să fie păstrat sub tăcere sau, cu alte cuvinte, ceea ce este interzis să fie dezvăluit neiniţiaţilor. Al doilea sens al cuvântului mister desemnează ceea ce trebuie primit într-o stare de profundă transfigurare, reculegere şi tăcere sau, altfel spus, ceea ce nu trebuie să fie descris oricui sau divulgat. Există însă şi un al treilea sens, cel mai profund, al acestui termen: misterul desemnează de fapt inexprimabilul care, datorită profunzimii şi complexităţii sale extraordinare nu poate să fie contemplat decât în tăcere.

Într-o străveche lucrare hermetică „Kore Kosmu", atribuită de tradiţie marelui înţelept Hermes Trismegistos, se spune cu privire la mister: „Misterul teribil al iniţierii primite de la un mare înţelept nu trebuie niciodată să fie revelat sau divulgat oricui, pentru că el are o specificitate şi o încărcătură Divină, revelându-ne în mod inefabil accesul la o energie Divină."

ORGASM

Cuvântul orgasm provine din grecescul „orgao" care înseamnă „a fi plin de încântare şi pasiune". În concepţia tantrica referitoare la eros şi sexualitate orgasmul defineşte momentul beatific în care, graţie efervescenţei inefabile şi interacţiunii corelate a potenţialului sexual al celor doi membri de sex opus ai cuplului, compatibili între ei, se produce manifestarea în sfera psihică a unei sui generis polarizări a subtilelor energii bio-electro-magnetice, angrenate polar opus în joc şi manifestate sub forma unei tensiuni extatice (ce se poate asemăna în mod semnificativ cu un trăznet ce se declanşează în condiţiile ştiute în natură), făcând să fie trăită de către fiecare, pe rând, sau de către amândoi simultan, o profundă şi intensă fericire amoroasă cu ecouri sincrone în

mai multe sfere ale universului lor lăuntric.

Satisfacerea erotică şi orgasmul presupun fenomene fiziologice în care componentele sexuale substanţiale, atât cele ale femeii, cât şi cele ale bărbatului (în cazul acestuia sperma) intră într-o stare inefabilă de efervescenţă şi alimentează ca un „combustibil” trezirea şi amplificarea stărilor resimţite, culminând cu starea maximă care este orgasmul. În acel moment însă, fenomenele care se declanşează conex cu orgasmul fac să fie expulzată o cantitate uriaşă de fluide şi de componente substanţiale care vor produce, la scurt timp după aceea, o senzaţie de diminuare, de somnolenţă şi chiar de vlăguire, conducând în cazul repetării acestui proces la scăderea lăuntrică a stării plenare care era resimţită la începutul trăirii amoroase. Pornind de la această realitate în care, la modul obişnuit, imediat după orgasm survine descărcarea substanţială a potenţialului care a alimentat starea, descărcare cunoscută sub numele de ejaculare la bărbat şi de pierdere fiziologică la femeie, înţelepţii Orientului au constatat că orgasmul poate avea loc de foarte multe ori dacă această descărcare fiziologică, care nu este neapărat necesară decât în cazul intenţiei de a face copii, va fi controlată şi suspendată, graţie unei stăpâniri naturale, fireşti numai omului care este înzestrat cu inteligenţă şi conştiinţă.

În momentul în care această descărcare fiziologică, atât la bărbat, cât şi la femeie, este controlată şi suspendată nedefinit, componentele sexuale vor fi transmutate în altceva şi energia uriaşă care rezultă va produce în universul lăuntric al fiecăruia o gamă vastă de fenomene şi procese, graţie sublimării care se va angrena ulterior (sau chiar în timpul trăirii amoroase plenare).

Această suspendare, graţie stăpânirii procesului de descărcare, va pune la dispoziţia fiinţei o potenţialitate colosală care îi va permite să atingă un număr nelimitat de orgasme fără a mai apare starea de diminuare, somnolenţă sau epuizare pe care o provoacă descărcarea fiziologică

obişnuită în cazul fiinţei umane ignorante. Acest control va face cu putinţă fenomene, procese şi realizări uluitoare în comparaţie cu ceea ce rezultă de obicei. Aceste aspecte sunt codificate în aforismul înţelepciunii Tantra: „În timp ce unul cade la pământ, altul, inteligent, se ridică tocmai cu ajutorul pământului". Parafrazând deci, putem spune că: „În timp ce, în mod obişnuit, o fiinţă umană ignorantă poate decade datorită sexualităţii, o altă fiinţă umană, inteligentă, care se controlează, se poate ridica şi progresează tocmai cu ajutorul sexualităţii".

PLĂCERE

Viaţa unei fiinţe umane ce este normală, sănătoasă, vitală, afectuoasă şi echilibrată se orientează spontan şi firesc atât spre atingerea cât mai des posibil a unui maximum de bucurie şi fericire, cât şi spre o diminuare pe cât posibil totală a durerii. Fiecare stare de plăcere benefică, divină, sublimă, pură implică declanşarea unui proces de rezonanţă ocultă cu energiile subtile ale plăcerii ce sunt captate din sferele nesfârşite ale energiei plăcerii ce există în macrocosmos. În viziunea celor iniţiaţi, există la modul general vorbind şapte forme distincte de plăcere, ce se află în strânsă legătura cu cei şapte centri subtili de forţă ai fiinţei (respectiv cele şase chakra-e plus centrul subtil suprem de forţă Sahasrara). Atunci când sunt trăite stări intense şi profunde de plăcere ale căror roade au fost în prealabil consacrate şi apoi oferite fie lui Dumnezeu Tatăl, fie uneia dintre cele zece Mari Puteri Cosmice, fiinţa umană ce a consacrat în prealabil fructele acelor acţiuni plăcute nu este niciodată obligată să suporte după aceea consecinţele plăcute ale experienţelor respective şi este astfel pe deplin eliberată de lanţurile karma-ice ale plăcerilor respective pe care le trăieşte.

REZONANŢĂ

După cum se ştie, cuvântul rezonanţă este conex cu latinescul „resonare", care înseamnă a răsuna, a repeta un

sunet sau, altfel spus, o vibraţie. În practica tantra yoga, deci, rezonanţa este un proces de iniţiere sau amplificare de fenomene vibratorii, conştient sesizate în fiinţă, produse sub acţiunea vibraţiilor-energii provenind de la anumite niveluri de manifestare specifice ale universului. Rezonanţa are loc numai atunci când frecvenţa vibraţiilor este apropiată sau coincide cu una dintre frecvenţele cu care universul lăuntric al tantra yoghinului este capabil să vibreze la unison, atât timp cât acest proces se menţine graţie atenţiei. Prin urmare, rezonanţa este un fenomen extrem de complex, datorită căruia undele sau vibraţiile-energii ale universului, indiferent de natura lor (buna sau rea), atunci când sunt propagate de la un focar emiţător, pot face să intre în vibraţie anumite focare sau zone de corespondenţă din universul lăuntric al fiinţei, dacă una dintre frecvenţele proprii de vibraţie ale fiinţei yoghinului este egală sau foarte apropiată de frecvenţa cu care vibrează focarul cosmic şi dacă energia purtată de vibraţia sa corespondentă este suficient de mare în raport cu distanţa care separă cele două sisteme în cauză.

Sesizând perfect importanţa rezonanţei, înţelepţii Occidentului au indicat laconic: „Cunoaşte-te pe tine însuţi şi vei cunoaşte astfel Universul împreună cu forţele ascunse ale sale" (Inscripţia de pe frontonul templului de la Delphi). La rândul lor, înţelepţii Orientului au exprimat acelaşi adevăr într-o formă diferită, spunând: „Ceea ce este aici (în microcosmosul fiinţei tale – sublinierea noastră), se află pretutindeni (în macrocosmos sau Univers – s.n.). Ceea ce nu este aici (în microcosmosul fiinţei tale – s.n.) nu-i nicăieri (în întregul macrocosmos sau Univers – s.n.)" (Tantra-Sara).

SAMADHI

Literal, termenul sanscrit samadhi înseamnă „a fixa" sau „a se ataşa în extaz". În hinduism, samadhi desemnează o stare beatifică de conştiinţă superioară celei de veghe, de vis şi de somn profund, care este caracterizată de încetarea completă

a oricăror gânduri. În starea de samadhi se produce o fuziune totală a celui ce meditează şi a obiectului meditaţiei (Dumnezeu sau Absolutul, dacă acesta este obiectul meditaţiei). Există diferite forme sau stadii de samadhi. Cel mai elevat se numeşte Nirvikalpa-Samadhi. În budismul Zen, starea extatică de samadhi rezultă prin concentrarea intensă a minţii asupra unei realităţi supreme (divine). Această concentrare extraordinară se obţine printr-o diminuare progresivă a activităţii minţii. Samadhi este starea supremă de conştiinţă în întregime nondualistă caracterizată, printre altele, prin unirea dintre „subiectul" şi „obiectul" experienţei. Conţinutul profund extatic al experienţei este singurul care există.

A fi capabil de a intra spontan, cât mai des în starea de samadhi este o condiţie indispensabilă oricărei meditaţii yoghine (dhyana) profunde care este cu adevărat perfect realizată. Distingem în general în tradiţia orientală trei feluri de samadhi supranaturale, perfecte care au ca scop respectiv vacuitatea beatifică, absenţa deplină a tuturor caracteristicilor şi dispariţia completă a dorinţelor pentru obiecte care face cu putinţă accesul la Extazul Dumnezeiesc complet Eliberator. Celelalte forme de samadhi sunt considerate ca fiind mai mult sau mai puţin înalte chiar şi atunci când ele sunt însoţite de cea mai profundă meditaţie extatică sau de uluitoare puteri paranormale (siddhi-uri).

Starea de samadhi (extaz divin sau Enstază) reprezintă de fapt cea de a opta şi ultima „ramură" sau etapă (anga) a practicii şi evoluţiei spirituale în yoga. Unul din textele fundamentale yoghine (Gheranda Samhita) vorbeşte despre starea de samadhi (extaz divin) ca fiind „YOGA supremă", care poate fi atinsă cu uşurinţă fie printr-o karma spirituală favorabilă, fie prin graţia şi compasiunea infinită a ghidului spiritual. În alte situaţii, starea de samadhi (extaz divin) poate fi de asemenea realizată şi prin puterea virtuţilor divine şi a devoţiunii pline de abnegaţie a aspirantului către Dumnezeu.

SAMYAMA

Cele trei etape superioare în practica yoga sunt: dharana (concentrarea mentală neîntreruptă), dhyana (meditaţia yoghină profundă) şi samadhi (extazul divin). Când acestea trei sunt folosite într-o perfectă succesiune cu scopul obţinerii de puteri speciale sau chiar paranormale de cunoaştere (siddhi-uri), se obţin puteri extraordinare datorită identificării perfecte – samyama, în care obiectul de cunoscut, cunoaşterea ce rezultă graţie acestei comuniuni inefabile perfecte şi conştiinţa celui care cunoaşte (cunoscătorul) devin una, şi apar percepţii uluitor de exacte corelate cu normalul (starea normală).

În yoga, această practică superioară este cunoscută sub numele de samyama sau identificarea perfectă a conştiinţei cunoscătorului cu obiectul de cunoscut astfel încât cunoaşterea care rezultă, obiectul de cunoscut şi cunoscătorul (yoghinul) nu fac în timpul realizării stării de samyama decât o singură şi deplină unitate, în care nimic din cele 3 nu mai există distinct pentru el (yoghinul aflat în samyama). Stăpânirea perfectă a etapei cunoscute în yoga sub numele de samyama (identificarea perfectă) de către un yoghin îi permite acestuia să-şi trezească rapid capacităţile paranormale (siddhi-uri) şi îi conferă stăpânirea spirituală a Naturii.

SIMŢURI

Fiinţa umană este înzestrată cu cinci organe de simţ sau de cunoaştere, numite jnana-indriya şi anume 1. nasul (gharana), în legătură cu Muladhara chakra; 2. limba (rasa), în legătură cu Swadhisthana chakra, 3. ochii (chaksu), în legătură cu Manipura chakra, 4. pielea (tvak), în legătură cu Anahata chakra, 5. urechile (srota), în legătură cu Vishuddha chakra. Cu toate că aceste denumiri sugerează organele fizice corespondente, jnana-indriya-urile sunt de fapt realităţi subtile senzoriale interioare.

În marele poem epic „Mahabharata”, cele 5 organe de simţ

(jnana indriya) sunt comparate cu nişte felinare aprinse într-un copac înalt, care iluminează lucrurile şi fiinţele şi fac să se producă cunoaşterea lor. Ele ademenesc cel mai adesea atenţia să se focalizeze asupra aspectelor efemere şi exterioare, în loc să o facă să se concentreze asupra Sinelui Suprem Nemuritor (Atman). Tocmai de aceea, aspirantul este sfătuit constant să practice controlul perfect al simţurilor (Indriya-Jaya).

Organele de simţ au o mare influenţă asupra vieţii omului obişnuit. Astfel, lucrarea „Agni-Purana" afirmă în această direcţie: „Simţurile sunt cele care ne conduc către cer sau către infern. Fiinţa umană se îndreaptă sigur către cer sau către infern, după cum simţurile sale sunt sub controlul său (înfrânate) sau, dimpotrivă, sunt total nestăpânite".

„Bhagavad-Gita" ne oferă de asemenea următoarea analiză a jocului atenţiei: „Atunci când un om se gândeşte la anumite obiecte sau fiinţe, survine fulgerător contactul cu ele. Din acest contact apare dorinţa (kama), iar din dorinţă se hrăneşte adeseori mânia (krodha). Din mânie este apoi generată tulburarea sau confuzia (samoha), iar din confuzie apare perturbarea memoriei. Din perturbarea memoriei apare la scurt timp după aceea distrugerea înţelepciunii (buddhi). Căci este ştiut că odată cu distrugerea înţelepciunii, fiinţa umană este aproape pierdută". „Bhagavad Gita" recomandă în continuare următoarea atitudine: „Deşi trăieşte cu simţurile printre obiectele lor, cel cu mintea puternică, perfect stăpânită şi integrată (dizolvată) în armonia divină, o va avea (mintea) complet detaşată de atracţie (raga) şi de repulsie (dvesha). Mintea acestei fiinţe umane se află atunci în întregime sub controlul Sinelui Suprem (Atman) şi de aceea ea atinge cu siguranţă calmul beatific (prasada). Odată atins cu adevărat acest calm perfect al conştiinţei, yoghinul transcende toate suferinţele, iar discernământul spiritual este complet trezit în fiinţa lui".

SPERANŢĂ

Cuvântul speranţă este înrudit cu termenul latin „sperare”, strâns legat de verbul „spirare” (a sufla, a respira şi a aspira). În acest sens, analogic vorbind, speranţa este respiraţia sufletului. Deloc întâmplător, latinii aveau dictonul „dum spiro, spero” (Cât respir, sper). La modul general vorbind, speranţa este caracterizată de un sentiment puternic de încredere în binele şi în succesele pe care viitorul ni le rezervă. Atunci când nădejdile noastre se focalizează asupra unui bine ce este clar determinat, speranţa ce este manifestată ca o stare globală ce există în universul fiinţei umane este un sentiment puternic, stenic şi general. Prin metonimie (înlocuirea unui termen prin altul, care este legat de primul printr-un anumit raport (de la cauză la efect, de la abstract la concret)), ea este lucrul sau fiinţa umană care este obiectul precis al acestui sentiment. Iată câteva exemple: „Yoga este speranţa mea”, „Angrenarea fermă şi plină de aspiraţie pe calea spirituală este speranţa mea”, „Iubita mea este speranţa mea”, „Suprema eliberare spirituală este speranţa mea”, „Atingerea stării de Shakti este speranţa mea”, „Atingerea stării de vira este speranţa mea”.

Speranţa este mica lumină pâlpâitoare care se află la capătul tunelului sufletelor noastre atunci când pretutindeni în jurul nostru se află doar beznă. Scriitorul Edmond Rostand spunea: „Mai ales noaptea este frumos să credem în lumină!”. Atunci când ne simţim singuri, atunci când suntem bolnavi şi abandonaţi, atunci când suferim foarte tare, atunci când suntem foarte trişti, reuşim să ieşim din prăpastia în care ne aflăm numai pentru că suntem capabili să nu ne pierdem speranţa. Umanitatea evoluează ca şi cum ar fi ghidată de acest sui generis steag invizibil care se află în străfundul sufletelor noastre numai pentru că bărbaţii, femeile şi copiii nu şi-au pierdut speranţa în nici una dintre situaţiile cele mai cumplite cu care s-au confruntat. Întocmai ca o plantă fragilă, speranţa are nevoie de o anumită îngrijire şi tocmai de aceea ea trebuie să fie cultivată. Speranţa este mica floare ce se află

pe planeta sa pustie şi pe care Micul Prinţ o udă fără încetare pentru ca ea să trăiască şi să fie un martor necesar al iubirii. Scriitorul francez Anatole France spunea: „Numai atunci când credem cu putere în trandafiri, îi facem să înflorească mult mai repede". Prin atenţia fermă, constantă şi plină de iubire pe care o focalizăm asupra fiinţelor, asupra situaţiilor, asupra lucrurilor şi chiar asupra noastră înşine, evoluţia devine fecundă, progresul înmugureşte în mod gradat şi pretutindeni în jurul nostru Creaţia începe să reînflorească.

Dincolo de aparenţe, speranţa, fie ea chiar şi foarte puternică, a unei vieţi mai bune nu este suficientă. Mai mult decât atât, este necesar să ştim să ne făurim această existenţă la care aspirăm şi pentru aceasta trebuie să şi acţionăm aşa cum se cuvine fără a înceta să visăm şi să aspirăm. Altfel spus, aceasta implică să ştim să ne formăm şi să ne revoluţionăm pe noi înşine.

Este bine să ne dăm seama că în tot ceea ce se petrece în cadrul existenţei noastre, fără nici o excepţie, nimic important nu survine la întâmplare. Chiar şi atunci când nu ne dăm seama de aceasta, dincolo de o aparentă întâmplare se află, de fapt, o tainică necesitate. Un faimos proverb biblic spune: „Ajută-te cu perseverenţă şi fermitate şi Cerul (Dumnezeu) te va ajuta". Aceste cuvinte sunt pline de speranţă şi de înţelepciune. Într-una dintre scrierile sale, înţeleptul chinez Lao Tseu spune: „O călătorie de 10.000 de paşi începe întotdeauna cu un prim pas". A ne păstra speranţa înseamnă să fim întotdeauna capabili să facem şapte paşi mai mult, oricare ar fi obstacolele şi oricare ar fi primejdia în care ne aflăm. De fapt, speranţa pe care o manifestăm reflectă totodată încrederea pe care o avem în viaţă. Demersul fundamental al acestei acţiuni de salubritate interioară constă în a regăsi o conştiinţă clară şi lucidă, care ne va permite să transformăm în energie benefică energia malefică ce încă se mai află în noi. Pentru aceasta este întotdeauna stringent necesar să devenim capabili să ne detaşăm cu luciditate de toate situaţiile noastre conflictuale.

de toate himerele noastre inutile, de monştrii pe care îi hrănim în noi, privind apoi toate acestea dintr-un alt punct de vedere: divin, creator, benefic. Atunci când devenim capabili să facem aceasta, ne putem da seama că a spera rimează foarte bine cu a anticipa.

Speranţei i se opun două păcate, de care fiecare fiinţă umană trebuie să se păzească. Aceste păcate sunt: 1. îngâmfarea (trufia, infatuarea), care printre altele ne deviază privirea sau, altfel spus, atenţia într-un mod exclusiv şi egoist asupra noastră înşine şi 2. disperarea, care este caracterizată de o completă absenţă a speranţei.

Este important prin urmare să reţinem că toate speranţele binefăcătoare pe care le hrănim implică totodată din partea noastră manifestarea unei constante stări de umilinţă. Fiecare speranţă pe care o nutrim presupune că de fiecare dată fiinţa umană speră, fiind plină de încredere şi umilinţă, şi în felul acesta ea propune, dar în ultimă instanţă Dumnezeu este întotdeauna Acela care dispune.

Manifestarea unei stări constante şi puternice de speranţă implică întotdeauna să avem răbdare în aşteptarea noastră. Speranţa divină, binefăcătoare este o stare firească şi specifică fiinţei umane care este armonioasă şi echilibrată. Ea constituie o necesitate psihică ce este indispensabilă vieţii şi echilibrului său interior. Speranţele binefăcătoare, sublime, divine, ideale sunt un semn al dorinţei omului de a ajunge o fiinţă umană împlinită, îndumnezeită. A nu manifesta niciodată nici un fel de speranţe echivalează cu un fel de moarte anticipată ce apare în fiinţele umane care se lasă acaparate de disperare. Prin intermediul proceselor tainice de rezonanţă ocultă pe care le declanşează în universul nostru lăuntric, speranţele puternice şi constante ne consolează şi ne anihilează rapid temerile, toate acestea apărând în mod independent de realitatea obiectului sperat.

Absenţa speranţelor binefăcătoare şi perfect îndreptăţite este caracteristică pentru fiinţele umane cinice, foarte

sceptice, demoniace, satanice, atee, materialiste care s-au izolat de Dumnezeu şi s-au îndepărtat de El prin intermediul stărilor lor lăuntrice predominante. Fiecare speranţă pe care o fiinţă umană o manifestă şi totodată o hrăneşte într-un mod constant şi perseverent generează în universul ei lăuntric procese de rezonanţă ocultă care sunt constante şi cumulative. Nu este, prin urmare, acelaşi lucru să sperăm cu îndârjire că banii sunt totul sau că în această lume doar poziţia socială şi averea contează şi a spera cu o credinţă fermă constantă şi de nezdruncinat că în Dumnezeu Tatăl trebuie să ne punem toate speranţele sau că speranţa fundamentală a existenţei noastre actuale este angrenarea perseverentă şi plină de aspiraţie pe calea spirituală pe care ne aflăm, pentru a atinge neîntârziat starea de îndumnezeire şi de eliberare spirituală. În lumina acestor revelaţii, ne putem da seama că, atunci când ne lipseşte discernământul, înţelepciunea şi intuiţia valorilor spirituale, este cu putinţă să hrănim speranţe care generează în universul nostru lăuntric stări nefaste, ce ne fac să deviem de pe calea cea dreaptă care ne conduce către atingerea celor mai înalte idealuri spirituale care totodată ne permit să-L descoperim pe Dumnezeu Tatăl.

YANTRA

În limba sanscrită, termenul „yantra" înseamnă „suport exterior" sau „instrument secret de comuniune telepatică şi legătură spirituală". Yantra este o diagramă geometrică simplă în care sunt sintetizate caracteristicile esenţiale, simbolice ale unei anumite Mari Puteri Cosmice sau ale unui aspect divin. Ea este utilizată în vederea unei consonanţe telepatice spirituale pentru a realiza fuziunea cu conştiinţa sau cu realitatea acelei sfere de forţă, fiind un simbol esenţial al caracteristicilor divine, al puterilor sau al anumitor aspecte fundamentale ale acesteia. Fiecare Mare Putere Cosmică are yantra sa caracteristică.

Pentru a se realiza o cât mai intimă legătură subtilă cu

respectiva Putere Cosmică le-au fost revelate înţelepţilor clarvăzători formele geometrice esenţiale prin care aceste Puteri pot fi contactate telepatic cu uşurinţă. În primele faze de practică, înainte de a lucra cu o yantra a unei Mari Puteri Cosmice, prin focalizare vizuală completă şi concentrare asupra acesteia, este foarte bine să se citească în prealabil textul teoretic cu privire la acea Putere Cosmică.

Yantra poate fi utilizată, de asemenea, ca suport de meditaţie asupra acelei Mari Puteri, adeseori ea putând fi integrată prin vizualizare lăuntrică (shambhavi mudra). O yantra asupra căreia yoghinul se concentrează sau meditează va permite să se concretizeze în faţa ochiului său interior, spiritual aspectele şi puterile corespondente ale respectivei Puteri Cosmice divine. Prin operare constantă cu o yantra (concentrare sau meditaţie asupra acesteia) pot surveni gradat diferite puteri paranormale – siddhi-uri – corespunzând diferitelor caracteristici ale acelei Puteri Cosmice.

Concentrarea vizuală asupra unei yantra dezvoltă forţa de concentrare mentală şi permite să fie învinse gradat toate relele ce rezultă din dorinţele negative, din mânie sau din alte defecte. O yantra poate fi folosită ca un veritabil aducător de noroc (porte-bonheur), pe o rază de 15 metri în jurul acesteia.

De asemenea, în anumite situaţii în care ea nu ne este la îndemână, putem să o evocăm mental (shambhavi mudra), vizualizând-o în faţa ochiului nostru interior. Informaţiile esenţiale cu privire la o yantra trebuie păstrate strict secrete, putând să le comunicăm neiniţiaţilor doar efectele pe care le obţinem cu aceasta, dar păstrând strict secretul asupra cauzelor pe care le angrenăm în vederea apariţiei acelor efecte.

YONI

În limba sanscrită, cuvântul yoni înseamnă „suport", „origine", „sursă". Cuvântul yoni este derivat din rădăcina verbală yu care înseamnă „a uni" sau „a fixa". Acest termen are un larg spectru de semnificaţii: cauză primordială, izvor

al întregii deveniri, casă, vulvă etc. Grafic, yoni este în general reprezentat printr-un triunghi cu vârful în jos, care este văzut în tantrism ca o imagine analogică a vaginului, simbolizând misterul cosmic al creaţiei. Zona perineală a trupului uman este numită în limba sanscrită yoni sthana (locul matricii) şi kama rupa (forma dorinţei), iar în Dhyana bindu upanishad se spune că yoni trebuie adorată în felurite moduri de către toţi yoghinii (datorită accesului pe care ea îl oferă la energiile subtile, creatoare universale şi la misterul vieţii şi al morţii sau Eros şi Thanatos, cum erau denumite de vechii greci). Singură sau împreună cu simbolul falusului în erecţie (lingam), yoni este venerată în general de adoratorii lui Shakti.

- glosar alcătuit de profesor yoga Gregorian Bivolaru -

Lista bibliografică

Caroline Aldred – „Gudomligt sex – taoism och tantrism för djupare insikt i den sexuella kärleken"; Richter AB, Malmö.

Margo Anand – „The Art of Sexual Magic"; G.P. Putnam's Son, New York.

Gregorian Bivolaru – „Arta iubirii in Orient"; editura Anandakali.

Gregorian Bivolaru – „Misterele eternului Feminin"; editura Shambala.

Gregorian Bivolaru – „Secrete amoroase esenţiale"; editura Deceneu.

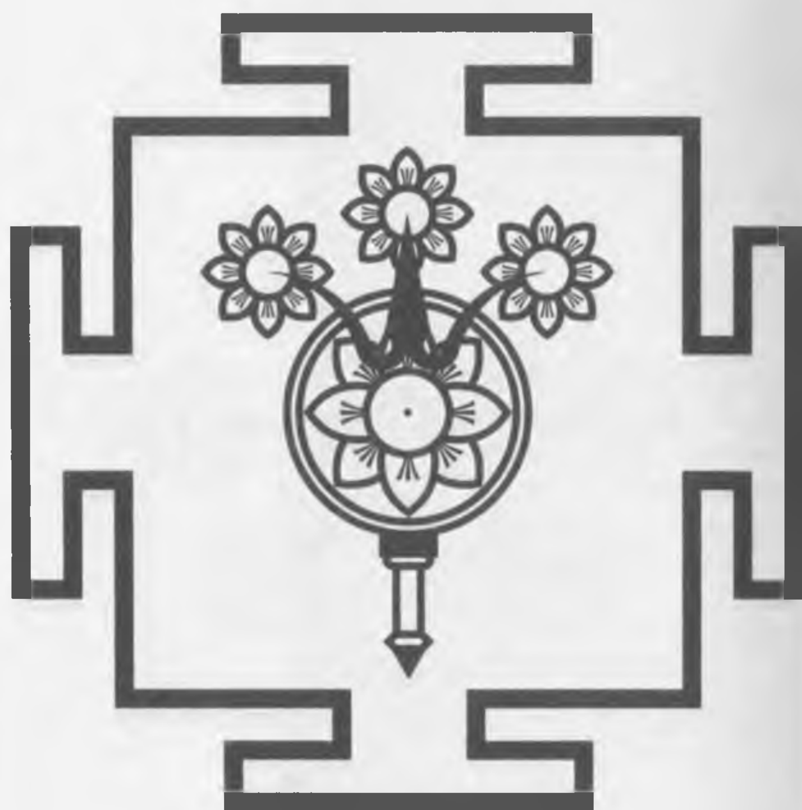
Gregorian Bivolaru – „Tainele menstruatiei"; editura Shambala.

Nick Douglas & Penny Slinger – „Sexual Secrets"; Destiny Books, USA.

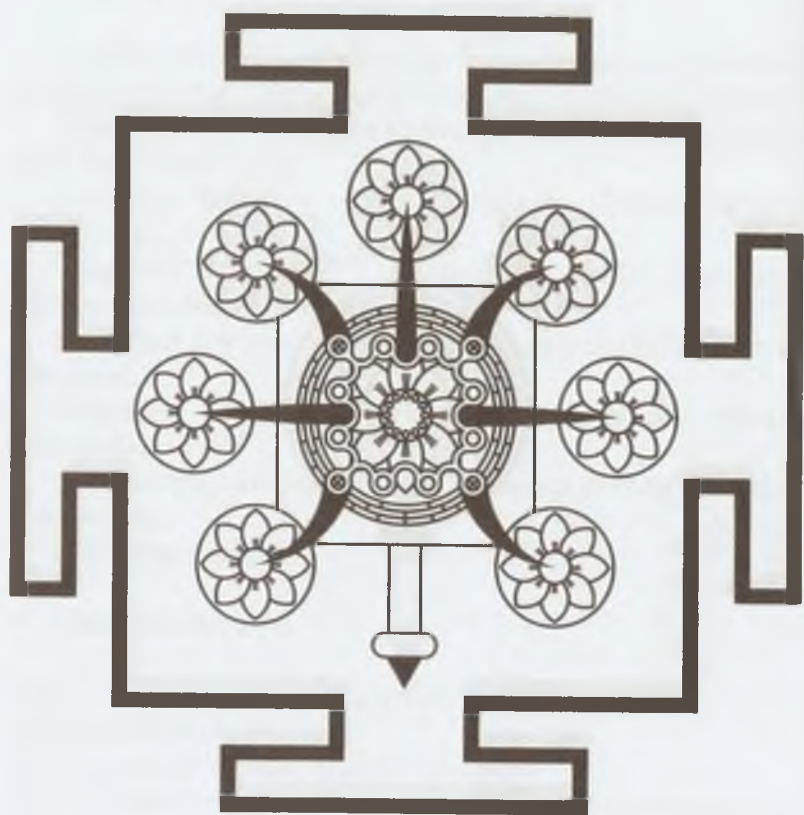
Paşi către etern, Nr.1

Surse Internet:

http://esotericyoga.se/tantra/artiklar
http://natha.se/tantra
http://natha.se/artiklar/artiklar-om-tantra
http://yogaesoteric.net/content.aspx?lang=RO&item=1592
http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?lang=RO&item=1681



YANTRA PARAMASHIVA



YANTRA PARASHAKTI

Georgiana Dăneț este absolventă a Facultății de Jurnalistică și a celei de Limbi străine București, și are de asemenea



master în științe sociale și informatică de la Facultatea de Tehnologie Blekinge - Suedia, după absolvirea facultăților de sociologie și de informatică.

În 1995 a publicat prima sa carte - „Femeia și astrele".

Din anul 1990 autoarea practică cu succes sistemul milenar yoga, fiind de asemenea profesoară de yoga și de tantra.

Începând cu anul 1994 a structurat sistemul de predare a cursurilor de Tantra pentru femei (grup de shakti), pe care l-a promovat în toți acești ani în România și în alte 10 țări, formând viitoarele profesoare de tantra.

Această carte se bazează pe experiența personală a autoarei și pe rezultatele uimitoare obținute prin practica perseverentă a metodelor expuse în lucrarea de față.

Prin sacralizarea erotismul
transformăm radical modul de a fi, de a
a face dragoste şi de a trăi. Aceast
paradisiacă, sublimă, pe care adese
visat-o, pe care de atâtea ori am ideali
fel şi chip până acum, poate deveni,
fiecare dintre noi, o minunată realitate!

Pentru aceasta, este de ajuns să st
perfect continenţa sexuală în cuplu ş
dezvoltăm răbdarea, voinţa, şi înc
nelimitată în posibilităţile noastre.

Optând pentru un mod transfig
divin şi cosmic de a trăi iubirea nes
graţie continenţei sexuale perfe
convingându-ne prin experienţă dir
aceasta corespunde aspiraţiilor noas
mai profunde, ne vom integra infi
armonios în trupul nostru şi vom fuziona
pe toate planurile cu iubitul (iubita) î
evoluând spiritual într-un ritm foarte a

ISBN 978-606-93068-0-2

9 7860